Sumário

Artigos

5 **Ser aluno de Yoga**
Karla Rizzon

9 **A prática da Essência**
Vitor Caruso Jr.

16 ***Ujjāyī*, o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga**
Miguel Homem

22 ***Vīrabhadrāsana II***
Gustavo Ponce

26 **Yoga como apoio no tratamento de distúrbios alimentares**
Constanza Gárate

36 **A consciência e os nossos cinco corpos**
Thadeu Martins

40 **Movimento e atenção no Yoga tibetano**
Andréa E.S. Nayama

49 **O Yoga e eu ... e nós?**
Tales Nunes

56 ***Mātrikā nyāsa***
Pedro Kupfer

Seções

Tradição vêdica

70 Os Quatro *Upāṅgas*

Resenhas

82 Estudos sobre Yoga

85 Pūjā, a realização de um ritual vêdico

88 **Pequeno guia de sânscrito**

90 **Onde Praticar**

96 **Quadrinhos da Rata Yoga**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Mariscal)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (EUA)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [Carlos Madureira]

Anúncios e Revenda
Vitor Brandt Calçavara

Assinaturas e Varejo
Daniela Silveira

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 13ª edição
1.500 exemplares

Ilustração da capa:
JOHARI, Harish. *The Birth of Ganga*. [USA]: Inner Traditions India, 1989, p. 90

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os *Cadernos de Yoga.*

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comsaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

"Des-cobrimento"

Reza a lenda que Śiva desenvolveu o Yoga e o ensinou aos homens, para que estes alcançassem a libertação. O mito nos revela que o Yoga nasceu ligado ao Hinduísmo e a sua riquíssima cosmologia. Os primeiros indícios escritos que apontam para a existência dessa prática estão presentes nos *Vedas*, os quais foram escritos, estima-se, em 2000 a.C. aproximadamente. Ou seja, podemos pensar que o Yoga vem sendo praticado há mais de quatro mil anos como uma ferramenta para se alcançar a plenitude do ser humano. E nos dias de hoje, quando cada vez mais pessoas têm acesso a ele, fica mais evidente do que nunca o fato de que, apesar de ter nascido num local específico e ligado a uma visão de mundo particular, a prática do Yoga é universal.

Pensemos, então, que as práticas que fazemos diária ou semanalmente, foram, estão sendo e serão experimentadas e experienciadas por milhares de pessoas. E que estas práticas podem e devem ser realizadas de maneira sagrada, para que, conseqüentemente, despertem o sagrado em nós, pois este é o seu objetivo primordial. Lembremos que estamos fazendo uma prática a-temporal e a-local que, apesar de ser sagrada e de nos conduzir ao sagrado, está além de qualquer religião. Enquanto houver ser humano, haverá Yoga, pois ele está, sob outra denominação ou não, latente ou desperto dentro de cada um de nós. E se ele está dentro de cada um de nós, está em qualquer lugar, basta "des-cobrirmos"!

Portanto, aproveitem e façam sagradas estas páginas, as quais foram elaboradas com muito apreço, com o intuito de ajudar com que o conhecimento encoberto dentro de cada um de nós seja "des-coberto". ॐ

Hari Oṁ

Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

KUNDAL
Yoga e Meditação

Curso de Formação
Professores de Kundalini Yoga

Venha aprender esta ciência milenar para aumentar seu auto-conhecimento e despertar o seu potencial.

Ministrado por:

S. S. Gian Kaur Khalsa e **S. S. Sat Nam Kaur Khalsa**

Inscrições abertas para a Turma 2007

CURSOS

- **Formação de Instrutores de Yoga, Nivel I e Nivel II, com Diploma Internacional emitido pelo KRI (EUA).**
- **Especialização de Instrutores para Aulas de Yoga com Crianças.**
- **Numerologia Tântrica.** • **Chakras.** • **Culinária Vegetariana.**
- **Respiração Consciente.**

ATENDEMOS O BRASIL INTEIRO.

AULAS DE YOGA

- **Individuais e Grupos.** • **Gestantes.** • **Crianças.**
- **Melhor Idade.** • **Plano de Aulas Avulsas.**
- **Horários Especiais Para Quem Trabalha.**
- ***Consultas de Numerologia Tântrica.***
- ***Programas Especiais Para Empresas.***

MANUAIS DIDÁTICOS E CDS COM MANTRAS.

Kundalini Yoga, como ensinada por Yogi Bhajan.

Mais informações:

Al. dos Anapurus, 1210 - Moema - São Paulo - SP - Fone: (11)9968-5817

info@kundalyoga.com.br - **www.kundalyoga.com.br**

Ser aluno de Yoga

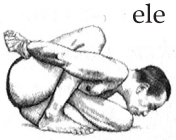
por Karla Rizzon

Depois que li o artigo da professora Camila Reitz, na ultima edição do *Cadernos de Yoga*, senti uma vontade imediata de escrever sobre a experiência de ser aluno. A maioria dos textos demonstram a perspectiva de professores ou de estudantes avançados. Pensei que poderia ser interessante tentar mostrar o ponto de vista de um aluno no inicio da jornada.

Mestre e discípulos
NATIONAL MUSEUM. Indian Miniature Paintings. New Delhi, 2000.

Fui à minha primeira aula de Yoga porque já tinha lido que Yoga não era só uma prática física, os *āsanas*, mas também uma filosofia de vida, uma busca espiritual. É claro que, como a maioria dos novatos, a minha preocupação nas primeiras aulas foi tentar seguir as instruções do professor, completamente focada no externo, o que me fez esquecer do motivo que me levou à prática.

Além do mais, a minha concentração nas instruções (o que não é o meu forte) teve que ser ainda maior, porque a aula estava sendo ministrada em inglês. Como tenho uma flexibilidade razoável, depois de algumas aulas já estava fazendo algumas poses com tranquilidade, mas é claro que sem nenhuma preocupação com a respiração ou com a consciência de que essa prática poderia ser um caminho para a minha busca interior. Não vou culpar o professor porque, provavelmente, ele deve ter pedido muitas vezes para que respirássemos, deve ter feito comentários sobre estar presente, mas eu, completamente absorvida na tentativa de segurar a minha mão no *marīcyāsana* B, como a colega do tapetinho ao lado estava fazendo, não ouvia nada.



marīcyāsana B

Rapidamente, eu tratei de achar um professor que correspondesse às minhas expectativas, ou seja, que alimentasse o meu ego dizendo que eu conseguiria pôr o meu pé atrás da cabeça, embora eu segurasse a minha respiração como se tivesse treinando mergulho. Mais tarde, vim a saber que o instrutor só tinha dois anos de prática. Como ele também conseguiu pôr o pé atrás da cabeça rapidamente, acreditou que estava pronto para ensinar. As aulas dele, apesar das velas, das músicas, do suor, eram muito mais aulas de ginástica do que de Yoga. E estavam sempre lotadas. Mas o meu ponto aqui não é criticar o meu ex-instrutor.

Rapidamente, eu tratei de achar um professor que correspondesse às minhas expectativas, ou seja, que alimentasse o meu ego dizendo que eu conseguiria pôr o meu pé atrás da cabeça

Acho que ele estava na própria busca pessoal no mundo do Yoga. E foi na festa de despedida dele para outro estado que eu conheci pessoas maravilhosas do mundo yogui.

Porém, considero que o meu real encontro com o Yoga, depois de passar por diferentes tipos de aulas, foi quando encontrei um professor de Aṣṭāṅga (não vem ao caso o estilo) que me fez parar em *samasthitiḥ* e respirar. No inicio, o meu corpo pedia pelo movimento, pelo esforço, mas aos pouco aquietou-se, percebendo que *sūrya namaskāra* era um ritual, um verdadeiro ritual de saudação ao sol, de integração do ser com o universo e que tinha que ser feito a partir de dentro, do coração. Daquele momento em diante os meus colegas de classe, que antes eram tão visíveis, tão presentes, desapareceram, e o que importava era a minha própria prática, a minha experiência com o Yoga. Cada *āsana* passou a representar um encontro com o meu corpo e a minha alma. E por incrível que pareça, posturas que eu conseguia fazer, como *supta kūrmāsana*, logo que comecei a praticar, há quase dois anos, eu não faço hoje. Não faço porque não estou pronta, porque não pratico diariamente, porque ouço o meu corpo e ele não está preparado. E o meu professor sabe disso. Estou tentando praticar *aparigraha* em relação a minha prática, ou seja, não ficar apegada ao progresso, mas deixar ele vir espontaneamente. Nem sempre isso e fácil.

supta kūrmāsana

Daquele momento em diante os meus colegas de classe, que antes eram tão visíveis, tão presentes, desapareceram

Hoje, escuto o que o professor fala, as reflexões que faz enquanto ensina. Sigo as instruções para tentar estar presente, ficar como testemunha, respirar em cada *āsana*. Entendi quando ele disse que eu preciso praticar os *nyamas*, que os *āsanas* são apenas uma parte do Yoga, um instrumento. Passei a buscar bibliografias, *sites* na internet.

Mas com essa consciência comecei, também, a observar melhor os meus professores, passei a procurar um mestre. Ãs vezes, vou em aulas diferentes. Percebi a seriedade de ser um professor e vi que criei expectativas e que as opiniões deles passaram a ser muito importantes. Lembro de uma vez, numa conversa pós-classe, que fiquei muito decepcionada quando ouvi um deles opinar sobre a Guerra do Iraque de uma maneira, que ao meu ver, não combina com a filosofia yogue. Fiquei algumas semanas questionando se iria voltar para as aulas dele. Algumas aulas que eu experimentei e não voltei foram porque o professor ou professora não falaram para o meu coração. Percebi que, hoje, já não me interessa se o professor consegue fazer todos os movimentos avançados. É claro que é lindo ver um *āsana* bem feito. Mas, o mais importante para mim, como aluna, é que eles demonstrem viver o caminho do Yoga nas próprias vidas. Como citou a professora Camila: "para ser um guia espiritual que mostra o caminho para o auto-conhecimento, é necessário ter andado por este caminho". Porém, humildemente, ela diz que seria melhor ser chamada de instrutora, "porque conhece a direção e necessita de companhia para caminhá-lo". Mas ela já tem 15 anos de prática!

Bem, talvez, como aluna, eu precise diminuir as minhas expectativas e os meus julgamentos. Como diz o ditado: "o mestre aparece quando o aluno está pronto".

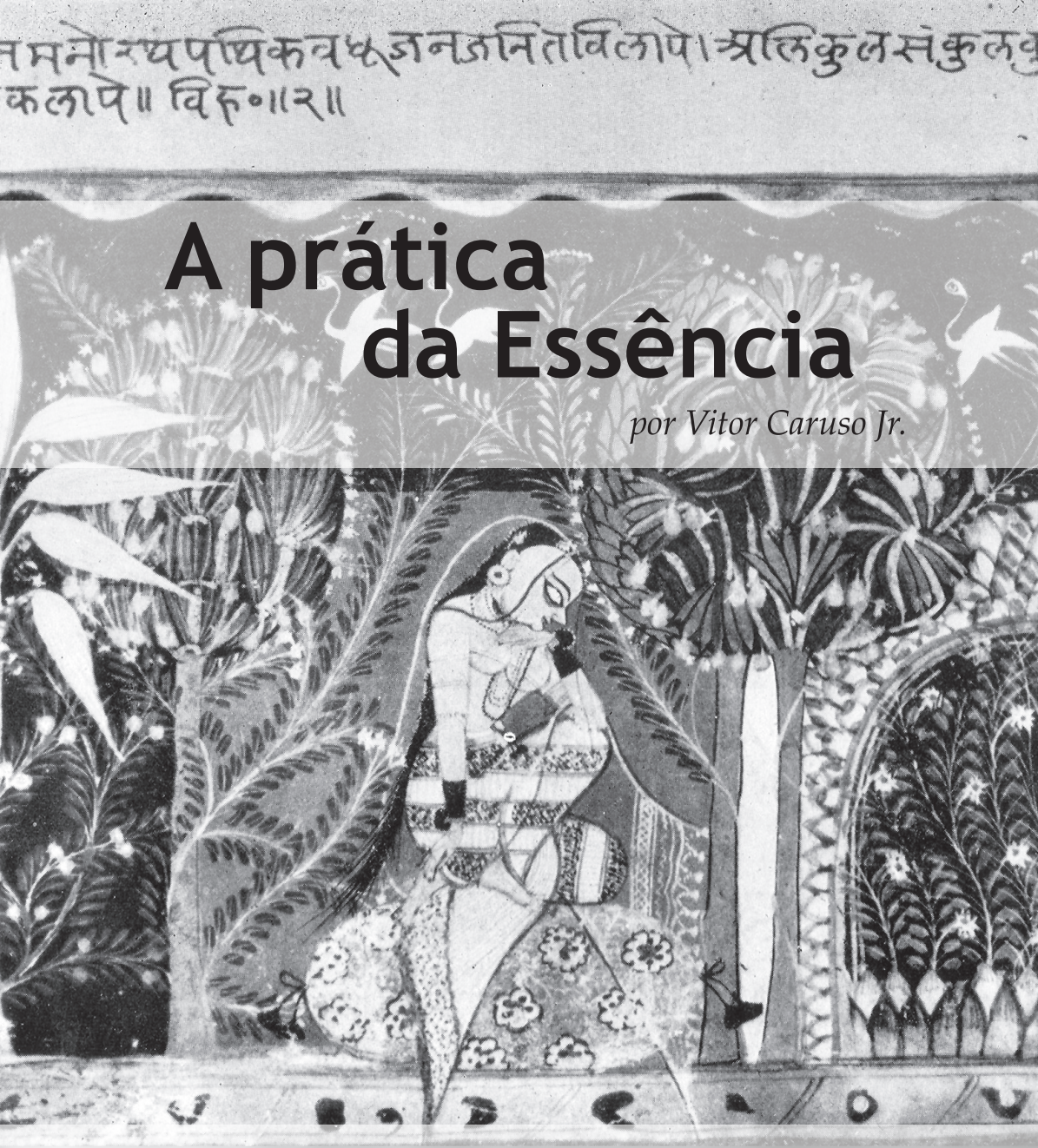
Karla Rizzon mora nos EUA, é jornalista e estudante de Yoga.
karlarizzon@yahoo.com.br

Fonte das ilustrações:

Dynamic Yoga. Gustavo Ponce. Santiago: Yogashala, 2002, p.269 e 280.

A prática da Essência

por Vitor Caruso Jr.



Procuro escrever este texto baseado em fatos, na tentativa de diminuir ao máximo as influências das distorções que meu pobre ego pode criar.

Ilustração da *Gīta Govinda* collection
Prince of Wales Museum, Bombay, (in chaurapañcāṣikā style), c. 1525-1575 A.D

Dedico o mesmo aos mestres que me influenciam e espero que possa ser digno de seus valiosos ensinamentos, principalmente os do Prof. Hermógenes, da Sua Santidade o Dalai Lama e dos principais alunos do grande yogui Kṛṣṇamācarya.

Para minha surpresa, este texto foi vítima de censura em uma determinada associação de Yoga, a qual apresentou dois motivos para tal: o primeiro por conter a expressão "mestre de pose"; o segundo, por ressaltar que o Yoga de verdade não necessita tantas sub-categorias ou classificações. Sugiro que tire você mesmo a sua impressão.

O segundo aforismo do *Yoga-Sūtra* de Patañjali é *yogah cittavṛtti nirodah*. Segundo a explicação dada por Iyengar, que possui um dos melhores comentários[1] deste *sūtra*, isto significa "Yoga é a cessação dos movimentos na consciência".

Sábado, 29 de abril de 2006, no Ginásio do Ibirapuera, em São Paulo, 7.500 pessoas aplaudem de pé a entrada do Dalai Lama, em sua terceira visita ao Brasil, que no começo de sua palestra diz "Tenho mais de 70 anos, já passei por muitos sofrimentos e dificuldades, em todo este tempo, o melhor e mais seguro local onde encontro refúgio é em uma mente tranqüila".

Já o professor Hermógenes[2] (p. 121) diz "Yogaterapia consiste em restaurar a paz interna (...) Yoga atua no sentido de dar-lhe a concentração necessária, conseqüentemente gerando poder, segurança, penetração, equanimidade, coerência, harmonia e bem-estar. Como psicosíntese, Yoga reduz a fluidez e a dispersão."

Ao relacionar os parágrafos anteriores, percebo que estes grandes mestres citados não nos direcionam para uma prática de desenvolvimento físico, mas para uma prática que vai além do que seria defendido por um simples "mestre de pose e postura", ou seja, aquele que se preocupa apenas com *āsanas*.

No seu principal livro, *Heart of Yoga*[3], Desikachar, filho de Kṛṣṇamācarya, ressalta que seu pai nunca viu o Yoga como apenas

uma prática física, mas como passos para se alcançar o que é mais elevado. Esta busca do elevado deve respeitar sempre a tradição religiosa do praticante. Em entrevista com o mesmo Desikachar, ele contou que seu pai, ao cumprimentar um muçulmano, o fazia da forma muçulmana, e lamenta muito que professores agreguem crenças religiosas com a prática do Yoga, como é feito comumente com o hinduísmo e alguns professores na Índia.

Em relação ao método seguido por Kṛṣṇamācarya, a prática de *āsanas* parece ter sido mais fielmente respeitada por Pattabhi Jois (precursor do Aṣṭāṇga Yoga). Ramaswami, o aluno fora da família que estudou mais tempo, mantém o foco no *vinyasa* (movimento entre os *āsanas*), mas bastante preocupado com a gradualidade na execução. Já o filho, Desikachar, o companheiro de mais tempo e pessoa mais próxima do grande yogui, estudou com profunda dedicação e devoção na fase mais madura de Kṛṣṇamacarya, até a sua morte em 1989, período no qual o papel da meditação, da cura e da devoção foi incrementado.

Iyengar, por sua vez, estudou com Kṛṣṇamācarya por 2 anos, ainda muito jovem, e desenvolveu a maior parte de sua imensa sabedoria através de sua própria prática, mas sempre reverenciou seu mestre como fonte inspiradora e como um grande yogui. Conta-se que no aniversário de 60 anos de Iyengar, Kṛṣṇamācarya salienta para seu aluno a importância de se focar menos em *āsanas* e mais na meditação.

"Tenho mais de 70 anos, já passei por muitos sofrimentos e dificuldades, em todo este tempo, o melhor e mais seguro local onde encontro refúgio é em uma mente tranqüila", enfatiza Dalai Lama

De tudo isto, pelo que podemos ver, a prática essencial nos leva a meditação. Este caminho para a meditação também pode ser observado no *Yoga-Sūtra (*II:29): *yama niyama āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇa dhyāna samādhayo' astau aṅgāni.*

Isso quer dizer: regras morais (*yama*); constante observância (*niyama*); posturas (*āsana*), regulação da respiração (*prāṇāyama*); internalização dos sentidos na direção da fonte (*pratyāhāra*); concentração (*dhāraṇa*); meditação (*dhyāna*); e absorção da consciência no Ser (*samādhi*), são os oito constituintes do Yoga. Esta tradução está de acordo com Iyengar[4], que ainda salienta "Os cinco primeiros aspectos do Yoga são esforços individuais para evolução da consciência, enquanto *dhāraṇa*, *dhyāna* e *samādhi* são a manifestação universal ou os naturais estados de Yoga".

Falando de meditação, o Prof. Hermógenes[2] (p. 174) apresenta "A pureza mental deve ser defendida (...) Mantenha vigilância e resguarde a sua mente. Procure perceber-se de quando e como ocorrem tais nocivas sintonias involuntárias. Procure também sustar as associações de idéias ou de imagens inadequadas à saúde, à paz e à Deus".

Os cinco primeiros aspectos do Yoga são esforços individuais para evolução da consciência, enquanto *dhāraṇa*, *dhyāna* e *samādhi* são a manifestação universal ou os naturais estados de Yoga

Portanto, temos orientações importantes e claras de qual deve ser a essência da prática, e como devemos focar nossas atividades na busca de uma rotina de meditação.

Outro detalhe importante a destacar é o efeito de cura e saúde nas sugestões destes mestres citados. Isso fica explícito quando o Dalai Lama conversa com renomados cientistas sobre os efeitos maléficos das emoções perturbadoras; quando Desikachar é surpreendido ao ver uma mulher ocidental entrar em sua casa e reverenciar seu pai, pela cura realizada; ou ainda, quando o Prof. Hermógenes, que através de sua cura de pneumonia, curou a tantos com as práticas detalhadas em seus livros.

Mediante estas orientações, podemos observar alguns pontos importantes sobre a formação de professores de Yoga e o distanciamento desta formação da essência da prática.

Certa vez, em conversa com o professor Hermógenes, observarmos a profusão de cursos de formação de professores de Yoga. Ele alertou-me sobre o cuidado que devemos ter sobre este processo de "comercialização do Yoga", com cursos caros, fracos e muitas vezes longe de qualquer orientação baseada nos textos clássicos. Observam-se duas tendências nesta comercialização: a especialização em aspectos físico-corporais; e as interpretações pessoais de textos clássicos. Acredito que seja desnecessário falar de uma terceira categoria, daquela na qual as pessoas se auto intitulam mestres ou professores, que seria então uma outra categoria de auto-formação.

A especialização nos aspectos físico-corporais deveria evitar a falha de tratar o Yoga como se fosse uma disciplina da medicina, da fisioterapia, ou da educação física, ou pior, apenas a base para o desenvolvimento da prática de Pilates. Isto é uma miniaturização de seu universo e do seu entendimento. Yoga é muito mais do que apenas o aspecto físico-corporal.

Quanto à tendência de interpretações pessoais de textos clássicos, isto ainda é mais complexo, pois podemos encontrar facilmente nas livrarias viagens egóico-interpretativas. A maioria desconhece que a Índia criou a primeira universidade residencial que se tem conhecimento por volta de 600 a.C. Chamava-se Nālandā, e tinha, no seu auge, 2.000 membros, entre funcionários e professores, e 10.000 alunos. Lá se estudava todas as tradições filosóficas indianas e foi local de ensinamentos de Sidarta Gautama, o Buda, que revolucionou o estudo filosófico da Índia. E, a partir daí, a própria universidade acabou por ter em sua maioria filósofos da linha budista, pois estes eram os vencedores dos debates que ocorriam para verificar qual a linha filosófica mais estruturada.

A especialização nos aspectos físico-corporais deveria evitar a falha de tratar o Yoga como se fosse uma disciplina da medicina, da fisioterapia, ou da educação física

O texto de Patañjali, o *Yoga-Sūtra*, já apresenta um caráter reformista da estrutura filosófica Jainista, Vêdica e Sāṁkhya. Seu texto parece ser da mesma época em que os ensinamentos do Buda se espalhavam, embora os ensinamentos do Buda pedissem para ser testados minuciosamente por seus praticantes.

Esta necessidade de testes gerou uma tradição de debates filosóficos. É verificável a melhor estruturação de pensamentos oriunda dos infinitos debates quando observamos os textos de Nāgārjuna, Candrakīrti, Śāntideva e Atiṣa. Este último, um dos grandes responsáveis pela estruturação do budismo tibetano, no século XI.

A universidade de Nālandā foi destruída em 1193, durante as invasões muçulmanas, e sua estrutura de ensino, a qual influencia toda a cultura oriental até hoje, foi perpetuada de maneira mais pura no Tibet – até a invasão chinesa em 1959, hoje retornando à Índia.

Ressalto a tradição de debates filosóficos de Nālandā, pois esta produziu textos maravilhosos sobre as perturbações da mente e a busca do caminho espiritual, resultado de uma estrutura de estudo filosófico até hoje única. Neste patamar, destacaria, talvez, o trabalho filosófico de Śrī Śaṅkara no século VIII, que estruturou o entendimento do Advaita (não dual) Vedānta.

Citei os verdadeiros mestres para dizer que hoje muitos falsos mestres ocidentais sobrepõem seu pseudo-conhecimento aos textos clássicos e negligenciam gerações de mestres que debateram por toda uma vida temas tão profundos. A análise dos textos clássicos deveria respeitar estas tradições de estudo. Um exemplo prático disto é Desikachar, que estudou por muitos anos e 8 vezes o *Yoga-Sūtra* com seu pai, que era considerado um grande erudito nas diversas tradições filosóficas indianas.

As análises e interpretações dos textos sagrados requerem anos de estudos aprofundados e dedicação, e isto não é visto na formação de professores. Uma pequena amostra de como deveria ser um estudo

e análise de textos clássicos está no livro *O Essencial da Vida*, do Prof. Hermógenes, no qual as tradições religiosas são vistas sob o ponto de vista principalmente da Bíblia e da *Bhagavad-Gītā* e a importância de trabalharmos os venenos do ego é evidenciada.

Para caminharmos a uma conclusão, ressalto a bondade de mestres que compreendem a nossa dificuldade de entendimento e confusão que geramos entre tantos ensinamentos, e nos ensinam atalhos para que tenhamos uma existência mais significativa.

Sentimos isto quando o Prof. Hermógenes ressalta que devemos "Servir, Orar e Vigiar"; o Dalai-Lama explica que "o mais importante é o desenvolvimento de um coração caloroso"; e Kṛṣṇamācarya não ensinou Desikachar a parar os próprios batimentos cardíacos como ele fazia, pois "só devemos ensinar o que é útil para os outros."

De tantos dados e citações, parece que o melhor caminho seria buscar um corpo mais saudável pelo Yoga, para uma profunda e sincera prática de meditação que reduza nossas perturbações mentais e nos torne seres mais amorosos, menos violentos e mais úteis a todos.

Vitor Caruso Jr. é professor de Yoga, atuante em projetos de cultura de paz e um dos fundadores do Ciência Meditativa.
www.cienciameditativa.com.br

Notas

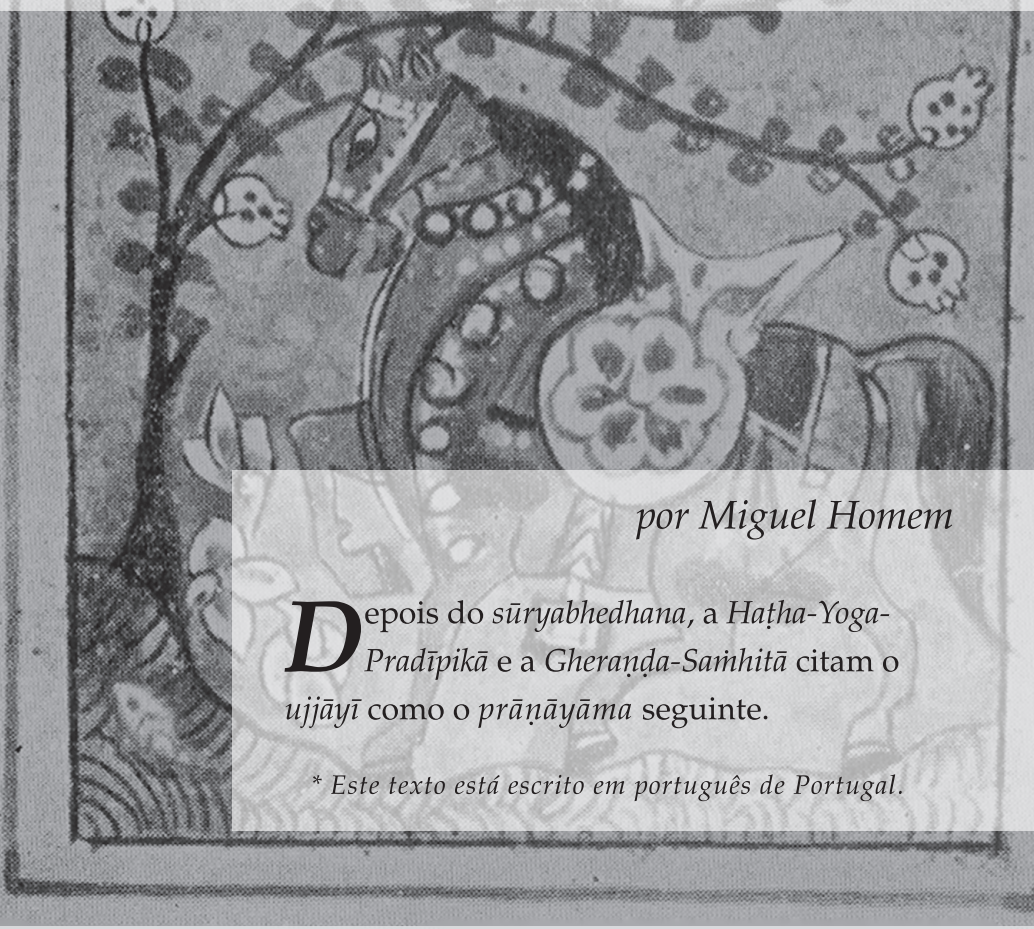
1 IYENGAR, B.K.S. *Light on the Yoga Sutras of Patañjali*. Delhi: Harper Collins, 1996.

2 HERMÓGENES, José. *Yoga para Nervosos*. Rio de Janeiro: Record, 2006.

3 DESIKACHAR, T.K.V. *The Heart of Yoga: developing a personal practice*. Rochester: Inner Traditions International, 1995.

4 IYENGAR, B.K.S. Light on Yoga. Delhi: Harper Collins, 1977, p.142.

***Ujjāyī*, o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga**



por Miguel Homem

Depois do *sūryabhedhana*, a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* e a *Gheraṇḍa-Saṁhitā* citam o *ujjāyī* como o *prāṇāyāma* seguinte.

** Este texto está escrito em português de Portugal.*

Ilustração da Gīta Govinda collection
B.J. Institute. Ahmedabad. Late 16th century A.D

Segue-se a descrição do *ujjayī prāṇāyāma*, a respiração vitoriosa com contracção da glote:

a) Inspirar pelas narinas, contraindo levemente a glote e produzindo um leve ruído que deve ser suave e contínuo;

b) reter o ar nos pulmões com a glote totalmente fechada e *jalāṇḍhara bandha*;

c) expirar pelas narinas, contraindo a glote e produzindo o mesmo ruído suave do atrito do ar na garganta, que Swami Satyananda chama de suave ressonar.

Costumo pedir aos meus alunos que têm dificuldade em perceber como se contrai a glote para deglutirem a saliva. O movimento que se cria ao nível da garganta é uma contracção da glote. Basta, então, criar esse movimento e mantê-lo de forma à glote ficar parcialmente fechada e inspirar e expirar dessa forma, como se o ar entrasse e saísse directamente pela garganta.

Theos Bernard foi ensinado a lavar a língua e a boca antes de começar este *prāṇāyāma*[1].

Costumo pedir aos meus alunos que têm dificuldade em perceber como se contrai a glote para deglutirem a saliva

Mais uma vez deixei uma sugestão simples da prática do *ujjāyī* que não é mais do que uma entre outras. André Van Lysebeth, por exemplo, dava a seguinte indicação: "*Kūṁbhaka*[2] deve acompanhar-se necessariamente de *mūla bandha*[3]. Isto é muito importante.[4]" Indicação que B.K.S. Iyengar[5] também dá para os estágios mais avançados do *prāṇāyāma*. Já o ensinamento de Swami Satyananda é no sentido do *prāṇāyāma* ser praticado com o *khecarī mudra*[6].

O *ujjāyī* aumenta a temperatura e o calor corporal, normaliza o funcionamento da glândula tiróide e do sistema endócrino, estimula o relaxamento e a interiorização.

O *ujjāyī* é uma técnica auxiliar de várias meditações, como no *ajapa-japa*[7]. Muitos também conhecem este *prāṇāyāma* de algumas práticas de *āsana*, como a do Aṣṭāṅga Vinyasa Yoga. Ele é utilizado não só pelos seus efeitos físicos, mas também porque facilita a concentração na respiração e no ritmo respiratório, o que promove uma maior vivência do *āsana*.

Vejamos, então, o que nos diz a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*[8]:

> "*Ujjāyī*: com a boca fechada, inala-se lentamente por ambas as fossas nasais, de tal forma que o ar produza um ruído (surdo) ao passar pela garganta em direcção aos pulmões. Depois, pratica-se *kūṁbhaka* segundo a descrição anterior, mas exalando pela narina esquerda (*īḍā*); com esta técnica eliminam-se os problemas de excesso de mucosidade na garganta e incrementa-se a capacidade digestiva." (II, 51-52).

"Pratica-se *kūṁbhaka* segundo a descrição anterior", ou seja, segundo a descrição do *sūryabhedana*[9] – "praticar *kūṁbhaka* até sentir o *prāṇa* penetrar em todo o seu corpo, desde a ponta dos cabelos até às unhas dos pés". Valem as mesmas considerações feitas anteriormente, lembrando que as retenções com ar prolongadas devem ser sempre mantidas com *jalāṇḍhara bandha*[10]. Este *bandha* estimula o sistema para-simpático, regula os batimentos cardíacos, respiração e pressão arterial de forma a permitir um estado de relaxamento e bem-estar sem riscos durante a retenção.

Admitem-se algumas formas de *ujjāyī*. Variações no que toca à expiração são um exemplo. Assim, o texto citado indica a expiração pela narina esquerda, quando na *Gheraṇḍa-Saṁhitā* parece estar sugerida a expiração pela boca.

> "A respiração *ujjāyī* também cura a hidropsia e os desequilíbrios nas *nāḍīs* e nos *dhātus*; este *kūṁbhaka* pode ser praticado em pé, estando imóvel ou caminhando." (II, 53).

Esta citação dá-nos mais uma referência sobre os efeitos do *ujjāyī prāṇāyāma*. Ficamos a saber que pela sua prática são corrigidos os de-

sequilíbrios nas *nāḍīs* e nos *dhātus*. A referência às *nāḍīs* é familiar. Os *dhātus* são os constituintes do organismo e são em número de sete: a pele (*rasa*), o sangue (*rakta*), a carne (*māṁsa*), a gordura (*medas*), o osso (*asthi*), a medula (*majjā*) e o esperma (*śukra).*

Refira-se que este é o único *prāṇāyāma* citado nas três escrituras que temos referido (*Haṭha-Yoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā e Śiva-Saṁhitā*) sobre o qual se dá indicação expressa de que poderá ser feito em pé e tanto imóvel como em movimento. Percebe-se assim, porque em muitas práticas de Haṭha Yoga ele é utilizado durante a prática de *āsana*.

Gheraṇḍa-Saṁhitā[11]:

> "Feche a boca, inspire o ar externo por ambas as narinas, e eleve o ar interno dos pulmões e garganta; retenha-o na garganta. Então tendo lavado a boca (isto é, expelido o ar pela boca) execute *jalāṇḍhara*. Que ele execute *kūṁbhaka* com todo o seu poder e retenha o ar confortavelmente." (V, 69-70).

De acordo com Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu[12], a referência "tendo lavado a boca" é uma indicação da expiração pela boca. Desconhecem-se os motivos daqueles tradutores para tal interpretação, apesar de se reconhecer o sentido da mesma. Em sentido diferente, o yogui Praṇavānanda, na sua tradução e comentário da *Gheraṇḍa-Saṁhitā* dá-nos a seguinte tradução:

> "Inspire o ar exterior por ambas as narinas e retenha-o na boca. Eleve o ar dos pulmões e garganta e retenha-o na boca. Com a boca assim lavada e fechada, execute *jalāṇḍhara bandha*. *Kūṁbhaka* deve ser praticado com toda a sua capacidade, mas sem desconforto"[13] (V, 69-70).

Seja como for, a essência do *prāṇāyāma* não se altera. À boa maneira yogui há que experimentar e observar...

O que já não é indiferente é que, conforme se siga uma ou outra tradução, a retenção é feita sem ar (no primeiro caso) e com ar (no segundo), cada uma com intenções e resultados diversos. Haverá, pois, que decidir conscientemente.

"Todos os obstáculos são conquistados pelo *ujjāyī kūṁbhaka*. Aquele que o pratica nunca se vê afectado por doenças de fleuma e doenças nervosas, indigestão, desinteria, definhamento, tosse, febre e dilatar do baço. Que um homem execute *ujjāyī* para conquistar a velhice e a morte" (V, 69-70).

Jaya, Jaya!

Miguel ensina Yoga *no Porto, em Portugal.*
miguelhomem@gmail.com
www.dharmabindu.com

Notas

1 *Hatha Yoga, The Report of a Personal Experience*, 4ª Impressão, Essence of Health Publishing, 2001, Africa do Sul, pag 52.

2 Retensão do ar, que pode ser *antar kūṁbhaka*, com pulmões cheios; ou *bahya kūṁbhaka*, com pulmões vazios. [n.e.]

3 Elevação do assoalho pélvico. [n.e.]

4 André Van Lysebeth, *Pranayama, A la serenidad por el yoga,* EdicionesUrano, 1985, Barcelona, pag. 237, tradução do autor.

5 Veja-se B.K.S. Iyengar, *Luz sobre el Pránáyáma*, 2ª Edição, Editorial Kairós, 2001, Barcelona, Espanha.

6 Pressão da ponta da língua no palato mole, no céu da boca. [n.e.]

7 Meditação no som da respiração: *so* ao inspirar; *ham* ao espirar. Para mais detalhes sobre a prática do *ajapa-japa* ver o livro *Yoga Prático*, de Pedro Kupfer.

8 *Svātmārāma Yogendra, Haṭhá-Yoga-Pradīpikā*, Tradução de Pedro Kupfer, Instituto Dharma-Yogashala, 2002, Florianópilis, Brasil.

9 O *Sūryabhedana prāṇāyāma* foi explicado na edição 12 dos Cadernos de Yoga.

10 Consiste em levar o queixo em direção ao peito, contraindo a garganta.

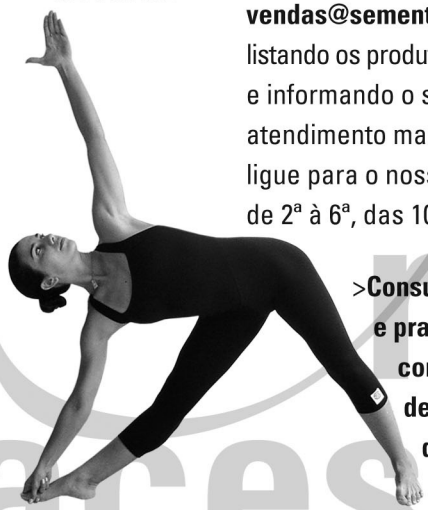
11 Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga, Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, 1ª Edição, Motilal Banarsidas Publishers, 2004, Delhi, Índia.

12 *The Forceful Yoga, Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, 1ª Edição, Motilal Banarsidas Publishers, 2004, Delhi, Índia, pag. 131.

13 Tradução para o português feita pelo autor a partir de *Pure Yoga (A translation from the Sanskrit into English of the tāntric work, The Gheraṇḍasaṁhita with a guiding commentary by),* yogui Praṇavananda, reimpressão da 1ª Edição, Motilal Banarsidas Publishers, 2003, Delhi, Índia.

- **CAMISETAS**
- **CALÇAS**
- **ROUPAS E TAPETES PARA A PRÁTICA**

- **DEUSES**
- **MANTRAS**
- **TUDO ZEN**
- **FEMININO**
- **MASCULINO**
- **INFANTIL**



Ao desenvolver nossos produtos, as palavras-chave que sempre temos em mente são conforto, bem-estar e qualidade de vida. O cuidado com os materiais utilizados, com o acabamento e com as estampas resultam em peças criativas e, ao mesmo tempo, simples. Queremos incentivar condutas mais espontâneas, a busca pela simplicidade, o estar consciente, o saber ouvir e, dessa forma, produzir pequenas grandes mudanças na qualidade dos relacionamentos entre as pessoas.

>>VISITE O NOSSO SITE:

www.sementeira.com

A Sementeira atende pedidos de qualquer cidade do Brasil. Mediante depósito bancário do valor da(s) mercadoria(s), acrescido do valor do frete, enviamos pelos Correios (via Sedex ou encomenda normal).

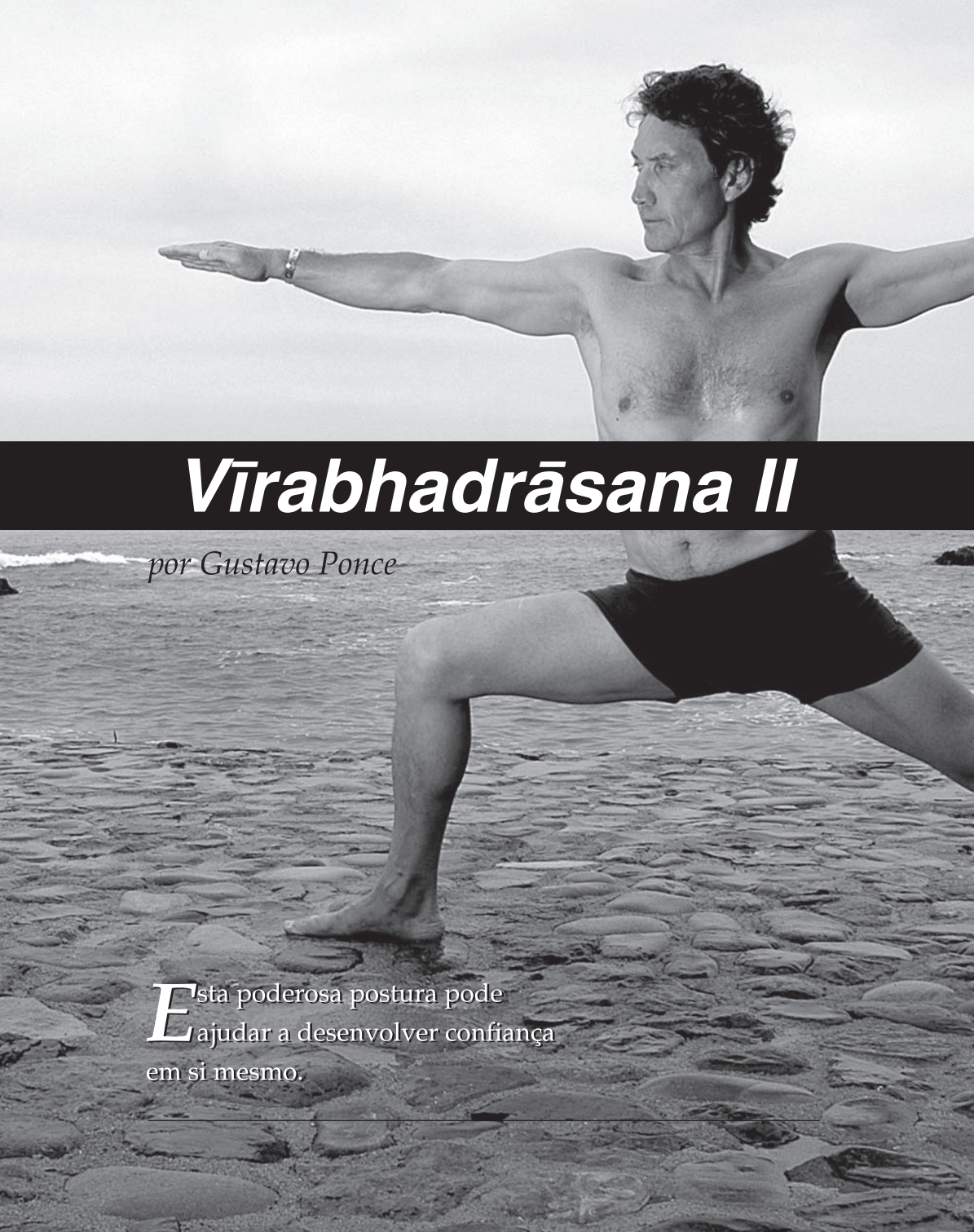
Para fazer o seu pedido, é só enviar um e-mail para **vendas@sementeira.com**, listando os produtos desejados e informando o seu CEP, para um atendimento mais ágil. Ou se preferir, ligue para o nosso telefone **(21) 2521.8408**, de 2ª à 6ª, das 10 às 19h, ou sábado, das 10 às 14h.

>Consulte também os nossos preços e prazos para vendas de atacado, condições para revenda e formas de representação da marca fora do Rio de Janeiro (capital)<

Sementeira

R. Visconde de Pirajá, 414/211 - Galeria Quartier Ipanema - Rio de Janeiro, RJ - (21) 2521.8408

roupas acessórios



Vīrabhadrāsana II

por Gustavo Ponce

Esta poderosa postura pode ajudar a desenvolver confiança em si mesmo.

Gustavo Ponce em Vīrabhadrāsana II
Foto tirada no litoral do Chile, no Canal Om.

Dicas para a execução desta postura:

1 - Se você não tem um espelho, desenhe uma linha imaginária que passe pelo centro do seu torso, começando na parte superior da cabeça, descendo pelo rosto, pescoço, esterno, peito e continuando até o osso da pélvis.

2 - Mantenha sua consciência nesta linha enquanto coloca os pés em posição.

3 - Exale, dobre o joelho direito de tal maneira que forme um ângulo de noventa graus. O joelho direito deve ficar sobre o calcanhar direito.

4 - Sinta como as pernas e os braços, ao esticar, se alongam a partir desta linha imaginária central.

5 - Mantenha a coluna alinhada e o tórax aberto.

6 - Forme um ângulo reto com a perna da frente e firme a perna de trás. Agora, o desafio é esticar o tronco. Para fazer isso, sugerimos olhar para frente e não para a mão direita como na foto ao lado. Quando olhamos para frente, podemos ver se os ombros e os braços estão alinhados. Um espelho pode ser de grande utilidade para trabalhar esta posição.

7 - Verifique a linha do tronco, dos braços e ombros, depois vire a cabeça na direção da mão do lado da perna que está flexionada.

8 - Apesar de flexionada uma das pernas, o peso do corpo deve estar igualmente distribuído entre os dois pés.

9 - No começo, a permanência de 20 a 30 segundos em cada lado é suficiente. E gradualmente a permanência deve ser extendida até 1 minuto.

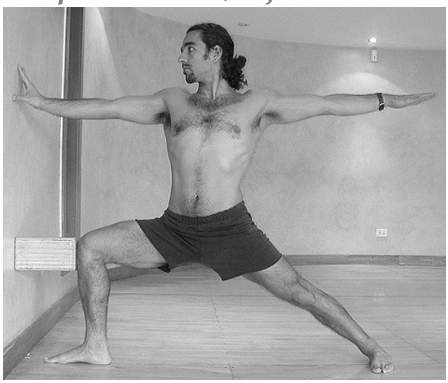
Sugestão:

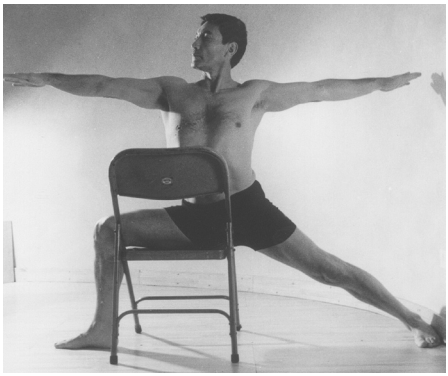
Uma boa forma de interiorizar na mecânica desta posição é trabalhar com o pé de trás contra a parede. A parede permitirá o suporte necessário até desenvolver a força para fazer um trabalho independente. Sinta a diferença entre trabalhar com e sem parede.

Durante a permanência no *āsana*, lembre-se:

Quando fazemos uma posição como *vīrabhadrāsana* II, que exige grande esforço físico, normalmente usamos certa agressividade para nos manter na posição. Por exemplo, retemos a respiração ou utilizamos força muscular. Um dos princípios mais importantes no Yoga é *ahiṁsā*, não-violência, uma qualidade essencial que deve estar presente na prática de Haṭha Yoga. Não espere o impossível nem tente conseguir uma forma idealizada de como a posição deveria se ver. Pelo contrário, ouça seu corpo. Ele dirá quando pode ir mais profundamente, quanto tempo manter a posição ou quando precisa trabalhar modificando a posição clássica.

Props: cadeira, tijolo





A cadeira nos permite executar a posição de uma forma semi-passiva. O tijolo, pelo contrário, faz com que todo o nosso corpo se ative para mantê-lo no seu lugar, fazendo com que forme um angulo de 90 graus com nossa perna da frente. A pressão do joelho contra o tijolo deve ser suave mas constante. Ao mesmo tempo, é preciso evitar que colapse a perna detrás, que está esticada.

Benefícios:

• A prática regular desta posição contribui para desenvolver força e resistência, sobretudo nas pernas. O peito se expande completamente, o que melhora a capacidade pulmonar.

• Tonifica os órgãos internos.

• Ajuda no tratamento de discos deslocados.

• Fortalece e tonifica as costas.

• Desenvolve flexibilidade no quadril e na pélvis.

• Reduz a gordura na região da cintura.

Gustavo Ponce é professor de Yoga no Chile.
www.yogashala.cl e www.canalom.com

Tradução do espanhol para o português de América Larrain
americalarrain@gmail.com

Pintura com tinta natural em papel reciclado, feita por um indiano adivasi.
Comprado em Nova Delhi, 2005. Acervo particular.

Yoga como apoio no tratamento de distúrbios alimentares

por Constanza Gárate

Dentro das múltiplas aplicações do Yoga, está o seu uso no tratamento das dependências. No consumo de substâncias como a nicotina, as drogas ou o álcool; no apego excessivo às relações; na co-dependência ou certas atividades como as compras, o trabalho, os jogos de sorte. A compulsão e a dependência se manifestam de modo similar.

Os distúrbios alimentares estão também dentro dessas condutas, já que quem os padece desenvolve uma dependência pela comida, seja na forma de bulimia, anorexia ou alimentação compulsiva.

A idéia deste artigo é comentar qual é o aporte do Yoga como ferramenta de apoio ao tratamento dos distúrbios alimentares e ajudar os instrutores a trabalhar com pessoas que necessitem esse tipo de atenção.

Sobrepeso ou distúrbio alimentar?

A quantidade de pessoas afetadas pelos distúrbios alimentares aumenta a cada dia. Segundo um estudo desenvolvido pela Associação Nacional de Distúrbios Alimentares dos EUA (NEDA, em inglês), no qual foram consultadas 1.500 pessoas adultas, 43% afirmou ter sofrido ou ter conhecido pessoas que tinham sofrido algum tipo de distúrbio alimentar (American Public Opinion on Eating Disorders Poll, março de 2005). Além da grande quantidade de pessoas que, embora não tenham uma conduta compulsiva com a comida, manifestam uma evidente insatisfação pela aparência física e apresentam condutas que estão muito perto de serem classificadas como distúrbios alimentares. Nos Estados Unidos, por exemplo, 80% das mulheres não se sentem satisfeitas com sua aparência.

Nos Estados Unidos, por exemplo, 80% das mulheres não se sentem satisfeitas com sua aparência.

As pessoas conhecem sobre os distúrbios alimentarem e estão informadas, 43% dos que responderam à pesquisa desenvolvida pelo NEDA conhece os diferentes tipos de distúrbios alimentares e os problemas de saúde que acarretam. E elas intuem quais são os principais fatores que causam esta doença: os regimes (66%), a mídia de massa (64%), as famílias (52%), a pressão exercida pelo esporte (51%) e a ausência de autocontrole (30%). No entanto, a população com sobrepeso continua a aumentar, assim como as doenças associadas.

Um dos motivos por trás disto poderia estar na vergonha que este tipo de conduta gera, e conseqüentemente a sua ocultação, o que dificulta o tratamento. Além disso, está a aceitação que até certo ponto tem a sociedade com o sobrepeso e sua associação com o prazer, o carinho e o afeto. A isso é preciso acrescentar o papel da indústria que está por trás dos "quilos a mais" como os regimes, as pílulas, livros, comida *light* ou dietética e terapias que prometem que as pessoas poderão conseguir o peso perfeito logo após um período de restrições, sem deixar de lado o *fast food* que tem um grande poder de dependência.

Reconhecendo um comedor compulsivo

Muitos de nós, muitas vezes, comemos demais, ou em momentos de angústia e estresse perdemos o apetite; ou caímos na tentação de comer sem estar com fome certos alimentos que produzem em nós uma sensação de calma. Isso efetivamente é uma conduta compulsiva, porém, não se pode catalogar como desordem alimentar.

A pressão da mídia de massa, ao nos mostrar que a solução de todos os problemas e o alcance da felicidade estão associados a um corpo magro, gera certas distorções sobre o valor da nossa imagem. No entanto, esse não é um motivo para chegar à desnutrição.

Muitos de nós, muitas vezes, comemos demais, ou em momentos de angústia e estresse perdemos o apetite

Além disso, é preciso acrescentar que cada dia é maior o número de pessoas preocupadas com a sua alimentação e o seu bem-estar, sendo cada vez mais atrativas as comidas saudáveis e as práticas como o Yoga, que permitem ter um corpo sadio, ágil e com o peso adequado.

No entanto, nem todas as pessoas que procuram alimentos sadios e melhor qualidade de vida sentem-se valorizadas e aceitas só pela sua imagem física.

O problema surge quando perde-se o controle de quanto e o que se deve comer, e, assim, a noção da aparência física, quer dizer, o peso e o tamanho adequados transformam a relação com a comida numa obsessão. Dentro deste grupo estão as pessoas com anorexia e bulimia, os que se engasgam com a comida.

Sintomas e comportamento

A anorexia se produz quando a pessoa perde a percepção corporal e sente que está constantemente acima do seu peso. Frente aos quilos a mais, a solução é deixar de comer, embora a pessoa não esteja no peso mínimo estabelecido para sua idade e tamanho. A auto-estima de um anoréxico começa a depender cada vez mais da forma do seu corpo e a considerar uma questão de autodisciplina o fato de se manter magro. Para perder peso utiliza regimes, jejuns, bebe muita água e pratica intensamente exercícios físicos. Isto também inclui a expulsão do pouco que come mediante o vômito, o uso de laxantes e diuréticos.

A anorexia se produz quando a pessoa perde a percepção corporal e sente que está constantemente acima do seu peso

A bulimia é outra desordem alimentar que afeta as pessoas que, por vezes, perdem o controle e ingerem um volume excessivo de comida, geralmente de alto conteúdo calórico e num período limitado de tempo. Logo após, frente ao mal-estar físico e por medo de aumentarem de peso, provocam-se vômito, usam laxantes, diuréticos, tabletes para emagrecer, praticam jejum e exercício excessivo.

Eles, num primeiro momento, sentem uma certa euforia após a ingestão de alimentos, a qual logo se transforma numa grande sensação de vazio, auto-desprezo, estados de ânimo depressivos e descontrole.

Os bulímicos sentem-se insatisfeitos com seus corpos e sua auto-estima depende muito do seu peso. Aliás, devido à vergonha gerada pela sua conduta, ocultam ou dissimulam o hábito de se engasgar com a comida.

Finalmente, estão os comedores compulsivos, os quais sofrem repentinos ataques descontrolados e comem alimentos de alto valor calórico. Após os engasgamentos, segue uma etapa de restrição na qual consequentemente há uma baixa de energia e a ansiedade por comer novamente. Isto pode dar início a outro engasgamento ou a uma auto-avaliação de sua conduta, surgindo sentimentos de culpa e auto-punição devido ao descontrole.

Em termos gerais, quem está afetado por transtornos alimentares manifesta uma dependência química frente a certas sustâncias que, quando ingeridas, provocam desequilíbrios similares aos produzidos pelo álcool e as drogas entre os dependentes. Uma vez que as pessoas ingerem, não podem controlar quando parar de fazê-lo e precisam cada vez de doses maiores para voltar a sentirem-se satisfeitos. Quem tem anorexia, por sua vez, sente o mesmo ante o controle que logra ter com relação aos alimentos ou a sensação de que seu corpo é leviano e não precisa se nutrir para funcionar.

Em termos gerais, quem está afetado por transtornos alimentares manifesta uma dependência química frente a certas sustâncias que, quando ingeridas, provocam desequilíbrios similares aos produzidos pelo álcool e as drogas entre os dependentes

O malefícios que provocam os transtornos alimentares são severos e se manifestam em diferentes planos. Fisicamente, podem haver conseqüências pelo abuso de laxantes, tabletes para emagrecer, lipoaspirações, cirurgias estéticas ou operações gástricas. A isto se acrescentam-se os problemas renais, desequilíbrios hormonais, úlceras estomacais, desnutrição, desgaste do esmalte dental, falta de menstruação, diabetes, problemas coronários e descalcificação.

Psico-emocionalmente, ressalta-se a baixa auto-estima, a falta de aceitação, a excessiva exigência e a busca da perfeição. As pessoas que sofrem de distúrbios alimentares geralmente são muito críticas, inseguras, introvertidas, com tendência à depressão e ao isolamento. São pessoas que depen-

dem muito das opiniões dos outros e são facilmente influenciadas pelo meio, manifestando grande medo da vida e uma grande culpa devido às mentiras que utilizam para ocultar suas condutas.

urdha hastāsana

O Yoga em ação

São muitas as áreas de ação do Yoga como ferramenta de apoio entre os que sofrem de distúrbios alimentares, seja no corpo físico, emocional ou mental. As práticas expostas e a continuação são apenas sugestões entre a grande quantidade de opções que oferecem o Haṭha Yoga.

No plano físico, quem apresenta esta doença manifesta normalmente uma grande distorção sobre seu volume corporal. Logo, posições como *tadāsana*, *uttanāsana* e *urdha hastāsana*, permitem integrar e conhecer a dimensão real dos membros, especialmente do quadril e ombros, da construção mental que tenha a pessoa. O mesmo no plano da presença física no espaço.

tadāsana

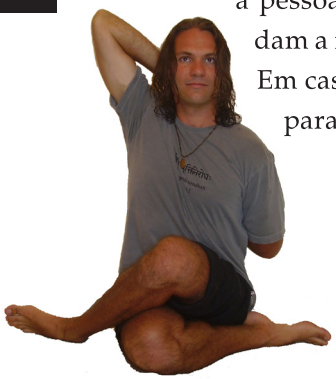
A aplicação de *āsanas* de estabilidade, bem como o trabalho no alinhamento do corpo e seus fluxos de energia, também serão muito úteis. Importante, também, como objetivo de despertar a consciência corporal, é a lembrança constante do *kaṇḍa*[1] como matriz de início e fim dos *āsanas*, e dos canais por onde este circula com o objetivo de despertar a consciência corporal. A lembrança constante dos *bandhas* como *mūla* e *uḍḍiyana* também permite reforçar a consciência da zona da pélvis e do ventre.

uttanāsana

śalabhāsana

Os *āsanas* de força deverão ser introduzidos gradualmente, uma vez que podem fazer com que algumas pessoas sintam-se sobrecarregadas, exigidas ou limitadas, rejeitando seus corpos. E em casos de anorexia, podem levar à auto-exigência e a uma distorção do objetivo da prática a qual passa a ser vista como uma série de exercícios para "queimar calorias".

Ao nível hormonal e glandular, os *āsanas* permitem potencializar estes processos, limpando o corpo, eliminando toxinas e enchendo-o de endorfinas naturais as quais, consciente ou inconscientemente, a pessoa procura nos alimentos. Da mesma maneira, ajudam a melhorar a digestão e o funcionamento dos órgãos. Em casos de descalcificação, o Yoga também é um aporte para o fortalecimento do corpo e da sua elasticidade.


gomukhāsana

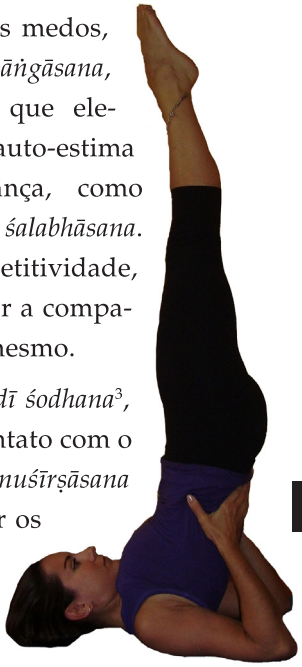
As práticas de *ṣaṭkarmas*[2] como as limpezas intestinais, jejuns, ou qualquer limpeza desse tipo, devem ser evitadas, pois podem levar o praticante a realizá-las com o objetivo de baixar de peso, o que seria uma total distorção da finalidade destas purificações. O mesmo acontece ao deixar de consumir certos alimentos com a finalidade de ter uma melhor nutrição.

trikoṇāsana

No plano emocional, o Yoga é um grande apoio no fortalecimento do caráter da pessoa, permitindo a transformação de certas emoções para alcançar a saúde. Isto mediante a aplicação de seqüências que integrem posi-

jānuśī rṣāsana

ções que trabalhem com os medos, como *gomukhāsana* ou *sarvāṅgāsana*, ou aquelas que elevam a auto-estima e a confiança, como *trikoṇāsana* e *śalabhāsana*. Sobre a competitividade, será importante observar e evitar a comparação com os outros e trabalhar a aceitação de si mesmo.



sarvāṅgāsana

A prática de *prāṇāyānas* como *kapālabhāti* e *nāḍī śodhana*[3], trazem mais vitalidade e também aumentam o contato com o corpo, a respiração e a calma. Logo, *āsanas* como *jānuśīrṣāsana* e *paścimotanāsana* ajudam a acalmar e tranqüilizar os pensamentos.

A aplicação de visualizações e o trabalho dos chakras (*anāhata*, *viśudha* e *mūlādhāra*, por exemplo) também serão de apoio para restabelecer o contato com o corpo, o amor, a aceitação e a integração.

O *yoganidrā* também deve ser integrado, uma vez que permite aumentar o contato das pessoas consigo mesmas, a totalidade, aspectos de sua personalidade, o perdão e a aceitação de certas condutas, lembranças e experiências.

O uso de um *sankalpa* também é um aporte importante na cura, à medida que permite a pessoa a trabalhar com certos aspectos da doença, sua personalidade, medos e obsessões.

A lembrança constante do *ahiṁsā* (não-violência) com o corpo deve ser levado em conta pelo professor e deve ser um princípio básico na prática. Sobretudo se considerarmos os graves danos físicos e emocionais causados pelos

paścimotanāsana

distúrbios alimentares. *Ahiṁsā* deve ser posto em prática, da mesma maneira, para desenvolver o perdão e a aceitação em caso de recaídas.

Recuperando o equilíbrio

Um dependente é uma pessoa que, em algum momento da sua vida, distorceu a imagem da totalidade e procurou encher o seu vazio, as perguntas sobre sua transcendência e o significado da sua vida numa substância capaz de lhe dar prazer e uma sensação de plenitude. O problema é que essa sustância transformou-se em seu próprio dono, levando-o a consumir cada vez mais com a sagrada esperança de recuperar as sensações lembradas.

A desconexão dos seus ciclos e do universo fez surgir a doença na pessoa, que só poderá recuperar a saúde e a harmonia mediante a reconexão com eles. O desenvolvimento de práticas que tragam de volta a harmonia com o universo permite-lhe descobrir o divino que há no seu interior, abrindo as portas da sabedoria e da própria cura.

O Yoga é um dos caminhos que existem para lograr isto, uma vez que, lentamente, produz transformações físicas e psico-espirituais profundas que aproximam a pessoa a uma dimensão mais transcendental, respeitando e integrando suas crenças e o ritmo próprio de seu despertar.

Constanza Gárate é profesora de Yoga no Chile e no Brasil, formada na Academia Chilena de Yoga e no curso de Instrutores do professor Pedro Kupfer.

constanzagg@hotmail.com

Tradução do espanhol para o português de América Larrain
americalarrain@gmail.com

Fotos:
Christine Gabler
christine.gabler@yahoo.com.br

Modelos nas fotos:
Juliana Sousa
juliana@yogashanti.pro.br

Ricardo Freitas
yogaeamor@yahoo.com.br

Agradecemos ao Yogaluz (www.yogaluz.com.br) pela locação das fotos.

Notas

[1] É o centro, a raiz do corpo sutil. Está localizado logo acima do períneo e possui forma oval. Configura a conjunção das *nāḍīs*, os canais da força vital, entre os chakras *mūlādhāra* e *manipura*. Corresponde ao ponto que a medicina e as artes marciais chinesas chamam *hara*, no centro geográfico do corpo. (trecho baseado no livro *Dicionário de Yoga* de Pedro Kupfer). [n.e.]

[2] *Ṣaṭ* significa "seis", *karma* "ação". *Ṣaṭkarma* são as seis ações purificatórias. Os *ṣaṭkarmas* ajudam a manter o equilíbrio entre os canais de energia *iḍā* e *piṇgalā* e a harmonizar os três humores descritos na medicina Ayurvêda: *vāta*, *pitta* e *kapha*. As seis purificações são: 1) *dhauti*, limpeza do estômago; 2) *basti*, limpeza do cólon; 3) *neti*, limpeza das narinas; 4) *nauli*, limpeza dos órgãos abdominais; 5) *kapālabhāti*, limpeza das vias respiratórias (algumas correntes de Yoga colocam o *kapālabhāti* como *prāṇāyāma*, mas na *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* e na *Gheranda-Saṁhitā*, tratados clássicos do Haṭha Yoga, ele aparece como *ṣaṭkarma*); 6) *trāṭaka*, limpeza e tonificação dos músculos e nervos ópticos. [n.e.]

[3] Para mais detalhes a respeito da execução desse *prāṇāyāma*, ver a edição 09 dos *Cadernos de Yoga*. [n.e.]

A consciência e os nossos cinco corpos

por Thadeu Martins

Ao longo dos anos, a compreensão do nosso corpo vem sendo objeto de muitos estudos. Em distintas tradições, budista, judaica, taoísta, afirma-se a co-existência de outros corpos além do físico-visível. Segundo a tradição hindu, nós temos cinco corpos.

Devi

DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga.New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.

O físico Amit Goswami, no livro "A física da Alma", explora esse tema de forma sintética. Focaliza o papel da consciência como determinante da realidade. Chama a atenção, no entanto, ao fato de não termos muita consciência do que é consciência. Podemos comparar a situação com a de um ET (extraterrestre) que vai a um estádio de futebol assistir a um jogo pela primeira vez na vida. Ele não vai conseguir compreender a totalidade do evento. Não é a estrutura – o campo, o estádio, a torcida – que vai permitir entender o que está acontecendo. É preciso ter os códigos de comportamento, ir além da estrutura para compreender a organização e o processo. Mas isso ainda não é o suficiente para entender o jogo de futebol. O que determina a intencionalidade, a coesão das pessoas em torno de um propósito? Isso vai muito além da estrutura e do início, meio e fim do processo em si. Há outras categorias que devem ser apreendidas para se entender o que está acontecendo.

E, afinal, o que está acontecendo? O que dá intencionalidade? O que determina as nossas decisões? O que nos leva a fazer algo além de cumprir algum ritual que nem sabemos como começou? Quando nós paramos para perceber e tomar decisões que não são apenas de escolhas, a partir de que nós decidimos? Por que decidimos? O que nos leva a desejar? Decidimos por contraposição de prazer e dor, ou por algo que brota dentro de nós e cria uma aspiração e nos leva a desejar algo? A verdade é que ninguém sabe!

É muito nova a ciência que estuda isso. Para os físicos quânticos, é a consciência que determina a realidade. Eles provam que, com a interferência da consciência, a matéria se comporta de modo diferente. Na compreensão dos hindus, isso não é nem discutido, é um dado básico. Podemos até dizer que o que divide conceitualmente o Oriente do Ocidente é o modo de compreensão original. Enquanto este caracteriza-se pelo processo de decomposição e compreensão das partes (*logos*), aquele compreende pelo envolvimento com a realidade (*physis*). Por eu me tornar aquilo que eu observo, por me deixar

envolver, num processo de apreensão direta, a compreensão brota. Isso para nós, ocidentais, não é fácil entender. Mas boa parte do que aprendemos é por apreensão direta na vida, pela observação completa. Dentro de nós, esses dois processos existem, temos familiaridade com ambos (alguém lhe ensinou a andar ou a falar?), sendo que o de lógica ganha prioridade, porque abrimos mão desse outro processo muito mais complexo.

Na tradição hindu, tudo parte da consciência ou é simultâneo a ela. Ou seja, a consciência é um princípio. A vida já começa com a consciência. E mais: as naturezas substancial e conceitual surgem simultaneamente. Há uma dualidade fundamental. Para essa tradição, temos cinco corpos, e o primeiro é chamado de *annamaya*, o corpo feito de comida, *anna*. É a estrutura e organização, a matéria, o código genético. O segundo corpo é chamado de *prāṇamaya*, de energia vital, *prāṇa*, feito de emoções, da expressão da energia, que poderíamos "controlar" com o ritmo da nossa respiração, e que não se confunde com a matéria. O terceiro corpo é o mental, *manosmaya*, da expressão dos pensamentos, da razão, dos significados que se formulam em nossas mentes, que determinam as nossas ações. No entanto, como as percepções e reações que temos são quase todas emocionais, somos primordialmente corpos emocionais.

Esse conjunto de pensamentos, emoções e ações se compreende, ganha contexto num quarto corpo, *vijñānamaya*, de *vijñāna* – inteligência –, que é o temático, o arquetípico, o supramental, onde o que conta são as categorias primordiais com que o nosso corpo mental atua. O que para algumas culturas faz sentido, para outras não faz. Tudo depende do contexto apreendido ou herdado, seja social, cultural ou sociológico. Os contextos primordiais, que antecedem todas as culturas e civilizações, constituem o corpo supramental.

O quinto corpo é o *ānandamaya*, de *ānanda*, que significa "a graça da criação de Brahma". Vai além das categorias mentais em direção à unidade sublime, dentro da qual nós surgimos. Essa unidade está re-

lacionada com a criação. É o corpo da criatividade de Brahma, o deus hindu da criação, onde tudo surge.

E aí, quando falamos em Haṭha Yoga, literalmente "junção do sol e da lua", passamos a entender um significado maior. Trata-se de juntar, na prática da vida, os princípios divinos, que antecedem as categorias arquetípicas, os pensamentos, as emoções que expressam a nossa energia e o nosso corpo físico feito de comida.

Quando estamos no cotidiano e lidando com o nosso mundo social, nós nos valemos inconscientemente do corpo supramental para tratarmos dos grandes temas da condição de nossa existência. O mundo social é predeterminado pelo supramental. A compreensão dele é desafiadora. Nós agimos com nossos corpos de comida, vital, mental, supramental, mas além desses somos um corpo divino que está além do social.

Quando você presta atenção à respiração e faz com que o "corpo de comida" flua no ritmo da sua respiração, você se sente bem, em harmonia com a sua energia. Somente você tem acesso ao seu corpo mental para compreender as suas emoções, cultivar emoções positivas, ser coerente com os seus valores. Você pode perceber que o seu corpo é também um território sagrado. Trabalhe esse corpo sagrado de forma a conectar os demais e assim viver em estado de graça.

Thadeu Martins pratica Yoga e mora em Brasília.
thadeu.martins@serpro.gov.br

Para quem quer se aprofundar nesse tema:

• *A Física da Alma*. Amit Goswami. São Paulo: Editora Aleph, 2004.

• *Yoga Prático*. Pedro Kupfer. Florianópolis: Instituto Dharma, 2004.

• *As Conexões Ocultas. Ciência para uma vida sustentável.* Fritjof Capra. São Paulo: Cultrix, 2002.

• *O Tao da Física*, Fritjof Capra. São Paulo: Cultrix, 2000.

• *A Cura Quântica*. Deepak Chopra. São Paulo: Best Seller, 1990.

• Filme: "What the bleep do we know?" ("Quem somos nós?")

Movimento e atenção no Yoga tibetano

por Andréa E. S. Nayana

Embora pouco conhecido, o Yoga de linhagem tibetana é muito ricos em suas técnicas, práticas e filosofias.

Buda

DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust

I – Algumas linhas de Yoga tibetano

Esses sistemas prático-filosóficos são chamados de "Yoga" pois, assim como os sistemas de Yoga da Índia: a) têm como objetivo principal a integração de nossa consciência individual e temporal à consciência plena e eterna; b) utilizam-se do corpo físico, da respiração e da mente para atingirem tal meta. O Kum Nye, por exemplo, trazido por Tarthang Tulku no início dos anos setenta para o Ocidente, é um conjunto de práticas que por meio do estímulo e da harmonização das sensações possibilita uma integração entre corpo e mente. Entre suas técnicas figuram massagens, movimentos corporais, exercícios respiratórios, visualizações e relaxamento. Kum significa "corpo" e nye significa "massagem ou interação". O Kum Nye ativa o "corpo mais elevado" (*ku*) estimulando sentimentos de modo a renovar os padrões de existência do ser humano[1]. Tarthang Tulku nos explica que por meio da prática do Kum Nye aprendemos a fluir com a experiência. Por meio da percepção da impermanência de todas as experiências, passamos a sofrer menos com os acontecimentos, captando o aprendizado essencial de cada momento.

Outro sistema de Yoga tibetano é o Yantra Yoga. Embora a palavra *yantra* seja sânscrita (seu correspondente em tibetano é *trul khor*), é por meio dela que esse sistema tibetano tem sido divulgado no Ocidente. Yantra quer dizer forma geométrica, como um mandala, por exemplo, mas também significa "movimento corporal", já que, por meio do movimento, muitas formas podem ser obtidas. Por sua vez, "yoga" é uma palavra sânscrita que em tibetano, de acordo com o mestre da linha iniciática Dzogchen, Chögyal Namkhai Norbu, traduz-se como *naljor*[2]. "Yoga" originalmente significa "união", mas o seu significado em tibetano é "conhecimento primordial" – *nal* significa "original", "autêntico", "imutável" e *jor* quer dizer "possuir" ou "descobrir" essa condição. Assim, já em sua própria definição, o Yantra Yoga firma um compromisso com sua principal meta: revelar a autêntica condição humana.

Há muitos sistemas de Yantra Yoga na tradição budista tibetana. Cada sistema está conectado a um determinado ensinamento tântrico e possui objetivos bem específicos. A grande maioria das técnicas tântricas ainda é secreta e possui forte teor iniciático. O sistema de Yantra Yoga ensinado pela escola iniciática tibetana Dzogchen é chamado Nyida Khajor. Em tibetano *nyida* significa "sol e lua", e *khajor* significa "união". Segundo Chögyal Namkhai Norbu, Nyida Khajor é o nome original do ensinamento transmitido por Vairocana, um célebre mestre tibetano que foi um dos principais estudantes do Guru Padmasambhava, introdutor do budismo no Tibet[3]. Assim, o Yantra Yoga vem sendo transmitido por séculos de mestre a discípulo.

Nas práticas de Yantra Yoga usamos nosso corpo, energia vital (respiração e voz) e mente. O corpo adota certas posturas e realiza determinados movimentos em coordenação com a energia. Além disso, a mente visualiza temas específicos, de maneira a ir além do pensamento discursivo e do julgamento, atingindo o estado de contemplação. Quando utilizamos simultaneamente nosso corpo, voz e mente conforme as técnicas de Yantra Yoga, é possível vivenciar a unidade primordial da existência humana. Normalmente, em nosso cotidiano, os três níveis trabalhados pelo Yoga tibetano (corpo, energia e mente) estão desconectados. Passamos os dias tomados por um fluxo de fantasias mentais e mal notamos nossa postura corporal e condição respiratória. A prática do Yantra Yoga visa minimizar essa fragmentação das dimensões humanas. Aprende-se movimentos e posturas que devem ser coordenados com a energia. Então, com a energia equilibrada, é possível integrar a mente com os demais aspectos da existência humana.

Há muitos sistemas de Yantra Yoga na tradição budista tibetana. Cada sistema está conectado a um determinado ensinamento tântrico e possui objetivos bem específicos

Os dois exemplos acima mencionados de Yoga tibetano (Kum Nye e Yantra Yoga) se caracterizam por valorizar o papel dos movimentos corporais e da mente na obtenção da sua meta, a libertação do sofrimento. Essa é uma marca distintiva da maior parte do Yoga de linhagem tibetana, a qual vamos comentar em relação a um outro membro dessa família, o Dorje Yoga.

Símbolo Dorje

II – A prática do Dorje Yoga

Dorje é a palavra tibetana correspondente a *vajra* (sânscrito), que em português pode ser traduzida inicialmente por "diamante". No Dorje Yoga, acredita-se que a verdadeira natureza do ser humano é pura e transparente como o diamante. Um profundo estudioso das técnicas de Dorje Yoga, Swami Atmajyoti Gopi Nayana diz que em essência somos diamantes, funcionamos como canais de passagem e potencialização da luz primordial. Entretanto todos nós precisamos nos purificar e nos lapidar para que nossa verdadeira natureza se manifeste. Todo o processo de descoberta de nossa natureza deve ser consciente. Normalmente, vivemos o dia-a-dia como sonâmbulos, preocupados apenas com nossos afazeres e prazeres. Por vezes, mesmo em uma aula de Yoga, apenas "pulamos" de um *āsana* a outro com uma certa displicência. Dessa maneira, como mencionam os tibetanos, atravessamos inconsciente o bardo (estágio) da vida presente e perdemos a chance de desvelar nossa verdadeira natureza. O despertar e a manutenção da consciência atenta é uma das principais práticas de todos os Yogas tibetanos. Ela é bastante enfatizada no Dorje e desenvolvida por meio de diferentes exercícios.

Dorje é a palavra tibetana correspondente a *vajra* (sânscrito), que em português pode ser traduzida inicialmente por "diamante"

Em um dos exercícios, o praticante aprende a esboçar no espaço o símbolo do *dorje* (figura anterior) com os membros, articulações e pontos energéticos. Na inspiração, o praticante desenha o *dorje* mentalizando uma cor e um som. Não há como fazer o exercício sem estar consciente e as menores distrações impedem a boa realização do desenho do *dorje* ou *vajra*. A prática da construção do símbolo pelos movimentos corporais se desenrola na sua desconstrução, ou seja, na repetição inversa dos movimentos sincronizada com a expiração. Em um nível sutil, essa prática de construção e desconstrução do símbolo do *dorje* revela a continuidade entre manifestação e eliminação das formas. No Dorje Yoga, assim como no Yantra Yoga, os termos que geram dualidades, tais quais forma e vazio, são integrados pela prática.

Guru Rimpoche (Siddha Padmsambhava)
DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust

III – A importância do movimento e da atenção no Yoga tibetano

Outra importante dualidade que também é integrada pelas práticas de Dorje Yoga é aquela entre movimento e imobilidade. Durante as práticas, os movimentos do corpo, os ciclos respiratórios e as modificações do campo mental são tão valorizados quanto a imobilidade do corpo, a pausa respiratória e os momentos de esvaziamento do campo mental. Essa valorização decorre da tese ontológica de que tanto a vacuidade quanto o movimento são processos que caracterizam a essência mais profunda da mente, e nenhum deles deve ser eliminado, mas sim integrado, por meio daquilo que os tibetanos chamam de "presença instantânea"[4].

Uma das conseqüências dessa valorização do movimento como definidor da essência humana é a possibilidade da prática ininterrupta do Yoga tibetano nos afazeres da vida. No antigo Tibete, haviam adágios muito sábios como "tudo o que você toca pode levá-lo ao *dharma*", ou "tudo que existe é sagrado". Essas breves palavras resumem muito do que veiculam as técnicas do Yoga tibetano, visto que em qualquer situação, em qualquer lugar e com qualquer pessoa, é possível aperfeiçoar a sua prática. Basta manter a atenção focada no fluxo de eventos vividos. Podemos nos perguntar: o que é de fato estar atento? Em que devemos prestar atenção? Devemos perceber que estamos presos no *saṁsāra*, que pode ser compreendido como o encadeamento trágico de causas e efeitos que conduz ao sofrimento. Devemos ficar atentos para não tomar o *saṁsāra* como algo concreto, confiável e seguro e nem para não nos distrair com os acontecimentos cotidianos e com nossas reações aos acontecimentos.

Outra importante dualidade que também é integrada pelas práticas de Dorje Yoga é aquela entre movimento e imobilidade.

Embora estejamos presos ao *saṁsāra*, ainda assim nos encontramos em uma condição privilegiada, pois para os yoguis tibetanos, ter um corpo físico humano é uma oportunidade única. Segundo esses yoguis, há seis reinos nos quais podemos encarnar, porém apenas no reino humano podemos ouvir, compreender e praticar o *dharma*, ou seja, abandonar deliberadamente a roda dos sofrimentos. Para essa libertação, é necessário reconhecer nossa verdadeira natureza no momento de nossa morte; porém, como esse momento é incerto, devemos estar sempre atentos a tal natureza. Não basta que nos dediquemos diariamente a praticas físicas, a práticas de contemplação, a entonações de mantras, e nem mesmo a meditações. Para o Yoga tibetano, devemos estar sempre prestando atenção ao processo de existir no decorrer das diversas atividades e acontecimentos diários.

Quando preservarmos o estado de atenção constante em nossa própria presença, estaremos prontos e conscientes em qualquer circunstância e mesmo em nossa morte nos sentiremos preparados para o processo de transição e transferência de nossa consciência para a "clara luz"[5]. Os mestres do Yoga tibetano mencionam a morte até nas práticas diárias porque ela é uma das grandes oportunidades de libertação da roda do sofrimento. Entretanto, como já comentamos, essa oportunidade só será bem aproveitada se estivermos atentos à sua chegada. É isso o que a prática de *powa* nos ensina. Ela consiste na transferência da consciência do praticante para a clara luz no momento de sua morte. É importante treinar constantemente essa prática a fim de que o praticante se familiarize com a presença da

Quando o *powa* é feito com sucesso, o praticante atinge a libertação e realização máxima. Embora a clara luz seja de fato a nossa mente mais profunda, a nossa verdadeira natureza, não é tão fácil nos voltar para ela, já que estamos circunstancialmente afastados dela

clara luz. Quando o *powa* é feito com sucesso, o praticante atinge a libertação e realização máxima. Embora a clara luz seja de fato a nossa mente mais profunda, a nossa verdadeira natureza, não é tão fácil nos voltar para ela, já que estamos circunstancialmente afastados dela. Assim, quando se morre de maneira distraída, chega-se a temê-la e a se afastar de sua presença, como pessoas sonolentas se afastam de uma janela que se abre em um quarto escuro. Para evitar essa reação, devemos usar cada movimento do universo fenomênico, sejam eles os acontecimentos do cotidiano ou de nosso mundo interno, para despertar mais e mais. Cada movimento nos impulsiona de volta à nossa fonte: a clara luz da consciência. Assim, no momento inevitável e imprevisível de nossas morte, será possível unir nossa mente à clara luz, de modo a superar todos os pensamentos de apego e de aversão.

Embora a meditação sobre a morte seja uma prática diária do Dorje Yoga, não há nenhum caráter mórbido em suas técnicas. A inevitabilidade e imprevisibilidade da morte servem apenas de motivação para a prática constante e disciplinada. O grande desafio proposto pelo Dorje Yoga nas práticas diárias é integrar com atenção o movimento e vacuidade. Seus exercícios incluem a construção de *yantras* e mandalas por meio de movimentos corporais, danças sagradas e personificação das deidades, ritos, prostrações e seqüências de *āsanas* entre outros. Nessas práticas, ora vivemos o processo de movimento e transformação, ora vivemos o processo de permanência e vacuidade. Essas práticas, que chegam a centenas, trabalham corpo, voz e mente de forma simultânea. Mesmo com tantas técnicas e uma rica filosofia,

Embora a meditação sobre a morte seja uma prática diária do Dorje Yoga, não há nenhum caráter mórbido em suas técnicas. A inevitabilidade e imprevisibilidade da morte servem apenas de motivação para a prática constante e disciplinada.

o Dorje Yoga é ainda considerado um método preparatório para práticas futuras mais avançadas. O objetivo final é tornar o corpo, a voz e a mente tão puros quanto o diamante para que o praticante possa finalmente vivenciar a indivisibilidade entre a existência fenomênica e o vazio, atingindo o estado búdico.

Andréa E. S. Nayana é praticante e professora de Dorje Yoga em São Caetano do Sul e São Paulo.
www.yogatibetano.kit.net
Telefone: 11-4226-2193

Notas

[1] Para mais informações sobre o Kum Nye, leia: TULKU, T. Kum Nye: Técnicas de Relaxamento. Primeira Parte: teoria, preparação, massagem. São Paulo: Pensamento, 1978.

[2] NORBU, Chögyal Namkhai. Yantra Yoga: Manual para Cursos Iniciales. Córdoba: Shang Shung, 2004, p. 4.

[3] Ibid., p. 3.

[4] Por meio dessa expressão, algumas linhas tibetanas de Yoga e Budismo se referem à verdadeira natureza da mente, a qual teria como componentes a vacuidade, a sensitividade e a claridade.

[5] Para os yoguis tibetanos, a clara luz é nosso estado natural intrínseco de luminosidade. No momento da morte, a clara luz da realidade desponta para cada um de nós. Ela é a nossa própria natureza radiante, também conhecida como Rigpa – o estado desperto e iluminado. Por meio dessa expressão, algumas linhas tibetanas de Yoga e Budismo se referem à verdadeira natureza da mente, a qual teria como componentes a vacuidade, a sensitividade e a claridade.

O Yoga e eu ... e nós?

por Tales Nunes

Se eu não estiver a meu favor, quem estará?
Se eu só estiver a meu favor, o que sou eu?
Se não for agora, quando será?

Rabino Hillel

Hanuman

Pintura com tinta natural em papel reciclado, feita por um indiano adivasi. Comprado em Nova Delhi, 2005. Acervo particular.

"Qual o sentido da vida?" Perguntou-me um amigo há pouco tempo atrás. Essa é uma pergunta que todos deveriam se fazer em determinado momento da vida. É inquietante, nos tira do nosso conforto, mas exatamente por isso, tem o poder de nos redirecionar e nos levar a novos caminhos. O Yoga pode tanto nos levar a fazer tal pergunta, como pode nos ajudar a respondê-la, a partir da idéia de *dharma*.

Em minhas meditações, a resposta mais convincente que vem à minha mente todas as vezes que me faço essa pergunta é: o sentido da vida é ajudar os outros. Ajudar de qualquer maneira, com a habilidade que estiver ao meu alcance, em pequenos ou grandes atos. Ou seja, descobrir o meu *dharma*, o meu papel nesse momento e nesse lugar, dentro da sociedade, é fundamental a mim e aos outros. A conversa que tive com o meu amigo fez-me pensar sobre este assunto, a música do cantor que agora escuto me desperta sentimentos sublimes. Ambos me motivaram a escrever. Posteriormente, este texto pode ser uma luz a alguém que vai ajudar outra pessoa e por aí vai. É um encadeamento de ações que formam uma rede, um todo entrelaçado de solidariedade e reciprocidade.

Em minhas meditações, a resposta mais convincente que vem à minha mente todas as vezes que me faço essa pergunta é: o sentido da vida é ajudar os outros.

Entretanto, atualmente, acredito, estamos mergulhados num individualismo que nos faz perder a consciência desse todo. Há um filósofo alemão que gosto muito e que nos estimula a pensar sobre a modernidade, Georg Simmel. Ele num dos seus trabalhos mais importantes, *As grande cidades e a vida do espírito*, diz que os habitantes das grandes cidades, como conseqüência basicamente da monetarização da economia, desenvolveram quatro características próprias de personalidade: *Intelectualismo*, adquirido pela necessidade de conter suas emoções e agir de maneira racional; a *reserva mental*,

mecanismo de proteção da individualidade, criador de distâncias nas relações cotidianas; *espírito calculista*, resultado da necessidade de sobreviver numa sociedade altamente quantitativa; e a atitude *blasé* que segundo ele: "não há talvez fenômeno psíquico que tenha sido tão incondicionalmente reservado a metrópole"[1].

A atitude *blasé* é resultado da exposição dos habitantes urbanos a diversos e contrastantes estímulos sucessivos, a ponto de se chegar ao esgotamento do poder de discriminação. O indivíduo, desta maneira, vive num estado de dormência, ignorando consciente ou inconscientemente, grande parte, ou talvez a maior parte dos estímulos que recebe na cidade. Se não fosse assim, os habitantes dos grandes centros entrariam num estado mental de excitação tal que levaria ao embotamento dos nervos, a neurose, dada à diversidade, velocidade e intensidade dos estímulos aos quais estão expostos. Muitas vezes estímulos contrastantes ou contraditórios.

Um outro filósofo, posteriormente, Louis Wirth, influenciado pelo pensamento de Simmel, falou sobre a impessoalidade e a superficialidade das relações no meio urbano. Segundo o autor, na cidade, apesar de estarmos cercados de pessoas, nossas relações para com elas são em sua maior parte de utilidade.

Nós ingerimos alimentos que muitas vezes não sabemos de onde vem ou por quem foi produzido. Consumimos produtos que não sabemos do que é feito e quem empenhou o seu trabalho para fazê-lo.

São essas características que nos trazem o sentimento de solidão, mesmo em meio à multidão. Que nos faz perdermos a noção e a consciência do todo quando vivemos em sociedade. Nós ingerimos alimentos que muitas vezes não sabemos de onde vem ou por quem foi produzido. Consumimos produtos que não sabemos do que é feito e quem empenhou o seu trabalho para fazê-lo. E como diz Pedro Kupfer, no prefácio do *Yoga Prático*[2], saímos de uma caixinha a outra. Quando nas-

cemos, nos colocaram numa caixinha (berço). Moramos em caixinhas (quartos), dentro de caixas maiores (apartamentos), as quais, por sua vez, estão dentro de outra caixa (prédio). Neste, muitas vezes, sequer conhecemos as pessoas que moram nas caixinhas ao lado. Daí, saímos dessa caixinha e entramos noutra, móvel (carro), na qual muitos colocam vidros fumê para não serem vistos, e nos dirigimos ao *shopping center*, ao mercado, ao trabalho, caixas enfeitadas de maneiras diferentes. E, quando morremos, nos colocarão dentro de um caixão.

Vivemos cada vez mais juntos fisicamente, com uma população humana cada vez mais crescente e com tecnologias que nos aproximam de pessoas que estão há milhares de quilômetros de distância, mas nos distancia de pessoas que estão ao nosso lado. Certa vez, trabalhei numa aldeia indígena que está localizada numa ilha do rio São Francisco. Antes da televisão chegar no local, as pessoas, ao anoitecer, juntavam-se para tocar, contar histórias e confraternizar juntos. Depois que a televisão chegou, cada família fica na sua casa assistindo as enriquecedoras novelas "globais". Estamos cada vez mais próximos fisicamente, dependentes uns dos outros intelectual, material e economicamente, no entanto, psicológica e espiritualmente, não sei se estamos tão próximos. Mais importante, parece-me, é mantermos a nossa privacidade a mantermos laços de coletividade, de associações, de solidariedade.

Vivemos cada vez mais juntos fisicamente, com uma população humana cada vez mais crescente e com tecnologias que nos aproximam de pessoas que estão há milhares de quilômetros de distância, mas nos distancia de pessoas que estão ao nosso lado

E em meio a isso, muitos dizem que a nossa insatisfação vem da falta de tempo para nós mesmos. Eu digo, a nossa insatisfação vem da falta de consciência do que estamos fazendo para o todo. Por exemplo,

temos pouca ou nenhuma noção de quem estamos ajudando ou prejudicando com o nosso trabalho. A maior parte das pessoas está muito mais preocupada com o quanto ganha. Alguns conseguem permanecer anestesiados por mais tempo, preocupados apenas com o dinheiro e com a realização de desejos pessoais. Outros páram no meio do caminho, com um pequeno, ou imenso, vazio que insiste em permanecer e começam a dar uma espiada ao redor e se perguntarem, como o meu amigo: Qual o sentido da minha vida? Logo vou deixar esse plano que vivo hoje e o que eu fiz para os que vão ficar?

Desculpem a metáfora organicista, mas parece que estamos dentro de um organismo doente que se auto-consome e que não tem tempo de parar para se cuidar. Esta é a nossa sociedade. O que fazer, então? O que podemos fazer para curar esse organismo? Precisamos, primeiro, conhecer as suas partes, depois entender como elas funcionam entre si, dando forma ao todo. Estas partes precisam trabalhar harmoniosamente uma em relação com as outras para que o equilíbrio seja retomado. Cada uma dessas partes só tem sentido em relação com as outras. As partes somos nós que, em nossos relacionamentos com os outros, damos vida à sociedade. Sozinhos, nossa vida não tem sentido. Quando descobrimos o nosso papel no todo, nossa vida ganha sentido. O que eu posso fazer para ajudar os outros e, conseqüentemente, ajudar esse organismo a se curar? Essa é uma pergunta importante, talvez, essencial a ser feita.

E é exatamente nesse ponto que vejo a importância do Yoga, como transformação, primeiramente, individual, e logo coletiva. Na viagem que proporciona o Yoga em direção a nós mesmos – durante a qual surgem diversas perguntas, dúvidas sobre a nossa existência – no retorno, que é próprio a qualquer jornada, leva-nos ao todo, a todos. Leva-nos à consciência do todo e nós enquanto parte dele. Ao nos levar a um maior centramento, o Yoga propicia o des-centramento, a percepção de que as necessidades egóicas minhas são as dos outros e que o desenvolvimento das minhas habilidades inerentes, o meu *dharma*, podem e

devem ajudar os outros. Esse movimento de mergulho em si e retorno aos outros deve ser diário, à medida que criamos, uma vez por dia, um espaço para refletirmos sobre o que fizemos durante o dia, de que maneira agimos, quem ajudamos, quem, talvez, prejudicamos e pensarmos como podemos melhorar. Assim, nos damos conta que o nosso *dharma* talvez não seja estático. A medida que crescemos, as nossas habilidades mudam e a maneira que podemos ser úteis aos outros e nos realizarmos pessoalmente também.

Daí, as nossas práticas de Yoga começam a ocupar as 24 horas do nosso dia e deixam de servir apenas ao nosso bem estar, como é colocado e propagado em revistas e meios de divulgação. O potencial latente da prática de Yoga é plenamente aproveitado à medida que nos ajuda a sermos pessoas mais centradas, conscientes em ações e práticas e, dessa maneira, é um veículo de transformação do todo. Aí sim, o Yoga cumpre o seu papel. Aí sim, nós cumprimos o nosso papel, o nosso *dharma*.

A citação do filósofo William James, presente na introdução do livro *Yoga Prático*, faz-nos refletir sobre o desenvolvimento das nossas potencialidades pessoais:

> Não tenho nenhuma dúvida de que a maioria das pessoas vive, seja física, intelectual ou moralmente, num círculo deveras restrito do seu ser potencial. Elas usam uma parcela ínfima da sua consciência possível ... mais ou menos como o homem que adquire o hábito de usar e de mover, de todo seu organismo físico, apenas o dedo mínimo ... Todos nós temos reservatórios de vida a serem reaproveitados, com que sequer sonhamos.

Pensemos em Gandhi e como uma pessoa pode canalizar e despertar sentimentos de compaixão e paz e reunir tantas pessoas ao seu redor, em prol de um bem comum. Gandhi tinha plena consciência do seu *dharma*, e assim levou uma nação à independência. Pensemos em Hitler e como uma pessoa pode canalizar tanta energia de destruição

e raiva. Hitler também estava plenamente consciente do seu *dharma*, e levou uma nação à guerra e à destruição.

Inspiremo-nos no primeiro e sigamos em frente guiados pelo nosso *dharma*, pois no mundo em que vivemos não há mais lugar retirado no meio do nada para nos refugiarmos da vida em coletividade. A terra está ficando pequena e a nossa responsabilidade pessoal para cuidar dela e de todos que nela vivem é cada vez maior.

Hari Oṁ

Tales Nunes mora em Florianópolis e é mestrando em Antropologia Social pela UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina.

tales@cadernosdeyoga.com.br

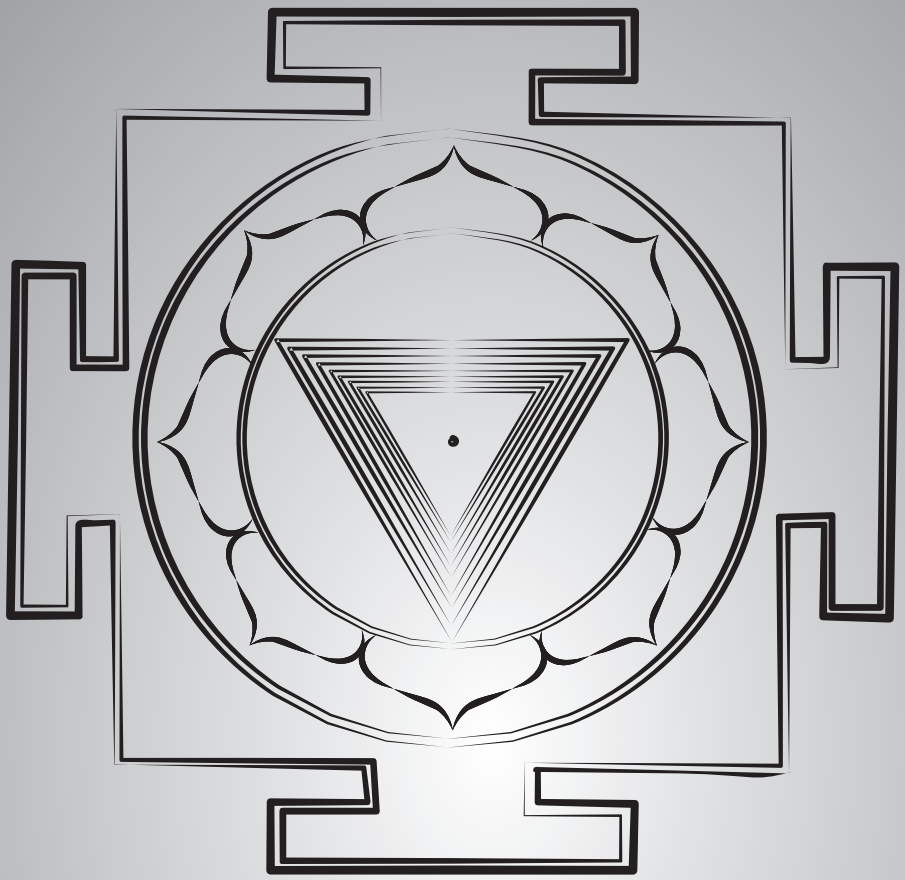
Notas

[1] SIMMEL, Georg. As grandes cidades e a vida do espírito. 1997, p. 18. Disponível em: <www.scielo.br>.

[2] KUPFER, PEDRO. Yoga Prático. Florianópolis: Instituto Dharma, 2001.

OUTRA SUGESTÃO DE LEITURA

CHOPRA, Deepak; SIMON, David. As sete leis espirituais da ioga. Rio de Janeiro: Rocco, 2006.



Mātrikā nyāsa

por Pedro Kupfer

Nyāsa é uma palavra sânscrita que significa "colocar", "aplicar" ou "tocar".

Bhairavi yantra

Nyāsa, o corpo como espelho do Cosmos

Esse termo define uma série ampla de práticas tântricas. *Nyāsa* consiste em tocar ou colocar os dedos ou as mãos em diferentes lugares do corpo, obedecendo a uma certa seqüência ritual. Através desse passeio sagrado pelo corpo, chamado *parikrāma* ou *pradakṣina*, cada uma das partes do corpo é "animada" e "sacralizada" por um *mātrikā bīja*, uma das "mães-sementes", ou sílabas sagradas do alfabeto sânscrito. Isto se faz associando a cada um desses sons um mantra específico.

O *nyāsa* cria conexões entre as diferentes dimensões dentro do ser humano, integrando e conectando as redes de neurônios com as sensações físicas, os pensamentos e sentimentos vinculados à cura, ao despertar da sacralidade, da felicidade e da própria identidade, bem como à tomada de consciência das diversas dimensões que somos enquanto humanos.

Este é um ritual de consagração e uma mentalização para restabelecer, proteger e manter a saúde, o diálogo e a integração entre todas as forças do corpo, a energia, as emoções, os pensamentos, o ego e a inteligência superior, para que o Ser possa revelar-se. Esse ritual consiste em criar e manter "espaços sagrados" no corpo físico, e inicia-se pela tomada de consciência da dimensão divinal do corpo físico.

O *nyāsa* cria conexões entre as diferentes dimensões dentro do ser humano, integrando e conectando as redes de neurônios com as sensações físicas, os pensamentos e sentimentos vinculados à cura, ao despertar da sacralidade, da felicidade e da própria identidade, bem como à tomada de consciência das diversas dimensões que somos enquanto humanos.

Essa tomada de consciência consiste em constatar, no nível do próprio organismo, o grande princípio da unidade do Tantra (*Yata Brahmande tata piṇḍade)*: "Assim como é na Consciência Cósmica, da

mesma forma é no corpo humano", e também o aforismo *Sarvaṁ sarvātmākaṁ*: "Todas as coisas que existem configuram a essência de todas as demais coisas".

Isso é feito "infundindo-se" força vital no corpo, através da repetição dos *bīja mantras*, e de sua "colocação" nas diversas partes do corpo, as quais são tocadas sucessivamente com os dedos da mão direita. Assim, o praticante "se cosmiciza" – isto é, torna cósmico seu próprio corpo, ao assimilá-lo ao corpo de Devī, a Grande Deusa.

O corpo da Grande Deusa, que, aliás, na visão do Tantra, é o universo inteiro, é composto pela interação da vibração das cinqüenta e uma sílabas do alfabeto sânscrito, chamadas *mātrikās*, ou "mãezinhas".

Qual é a origem desta prática?

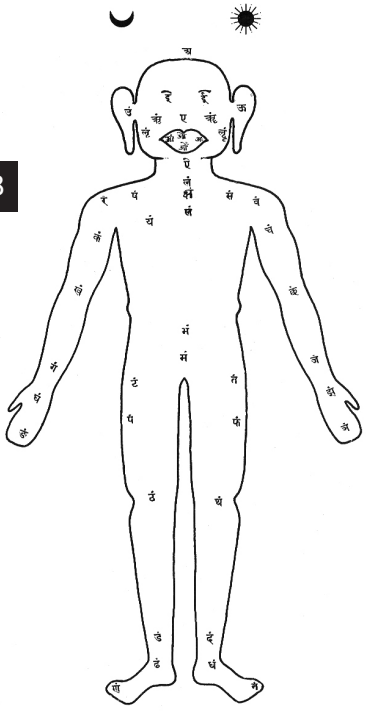


Diagrama do *Mātrikā Nyāsa*

O *Gaṇeśa Mātrikā Nyāsa* que apresentamos aqui é uma das seis partes de uma prática chamada *Ṣoḍhana Nyāsa*, que significa "*Nyāsa* Sêxtuplo". Ela faz parte do ritual cotidiano de adoração da deusa Lalitā Tripurasundarī. Os mantras deste *sādhana* foram traduzidos de um *śāstra* chamado *Nityotsava* (*A festa dos seres eternos*), que é, por sua vez, um comentário do célebre *Kalpa-Sūtra* (*Os aforismos dos ciclos cósmicos*), de Paraṣurāma.

Paraṣurāma foi um yogui iniciado pelo lendário mestre Śrī Dattatreya no culto de Tripurasundarī. A obra acima mencionada é um guia para esse culto. O diálogo entre mestre e discípulo que registra essa instrução recebida por Paraṣurāma aparece no excelente trabalho *Tripura-*

Rahasya (*O segredo dos três mundos*), atribuída a Śrī Dattatreya

Śrī Dattatreya foi um mestre de Yoga pós-clássico, que ensinava um método de Yoga consistente de oito estágios, chamado Aṣṭāṅga Yoga, e claramente inspirado no sistema do sábio Patañjali, mas que, em termos práticos, parecia estar mais identificado com a tradição dos "santos loucos" (*avadhūtas*) da Índia.

Sua vida e obra foram tão relevantes, que tanto os *śaivas* o consideram uma encarnação de Śiva, como os *vaiṣṇavas* o consideram uma encarnação de Viṣṇu. São atribuídas a ele obras como o *Tripura-Rahasya*, a *Jīvanmukti-Gītā* e a *Avadhūta-Gītā*, que expõem brilhantemente os ensinamentos do Advaita Vedānta.

Neste *Ṣoḍhana Nyāsa* ensinado por Dattatreya, a prática consiste em perceber a manifestação da Grande Deusa das seis seguintes maneiras:

1) como as cinqüenta e uma manifestações de Gaṇeśa, o deus com cabeça de elefante;

2) como os nove planetas (*navagrahas*);

3) como as vinte e sete estrelas (*nakśatras*) da Astrologia Hindu (Jyotiśa);

4) como as sete forças elementais (*yoguinis*) que regulam os sete constituintes corpóreos do Āyurveda (*dhatus*);

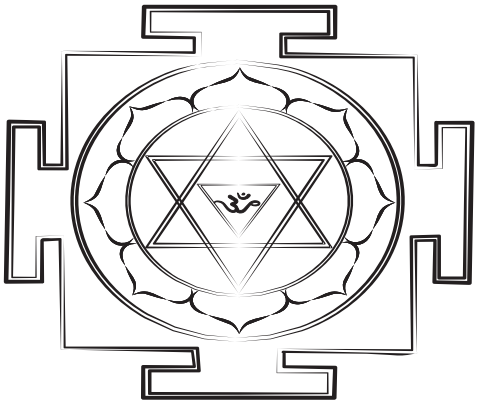
5) como as doze casas do zodíaco sideral;

6) e como os cinqüenta e um lugares sagrados do Hinduísmo (*pithas*), no sub-continente indiano.

O *nyāsa* consiste em constatar no nível do próprio organismo o grande princípio da unidade do Tantra *(Yata Brahmande tata piṇḍade)*: "Assim como é na Consciência Cósmica, da mesma forma é no corpo humano", e também o aforismo *Sarvaṁ sarvātmākaṁ*: "Todas as coisas que existem configuram a essência de todas as demais coisas".

Esta prática está descrita em vários Tantras diferentes, como o *Vāmakeśvara-Tantra*, o *Gandharva-Tantra*, o *Jñānarṇava*, o *Lalitā-Sahāśranāma*, o *Yoguini-Hṛdāya*, e outros.

Qual é a intenção do *nyāsa*?

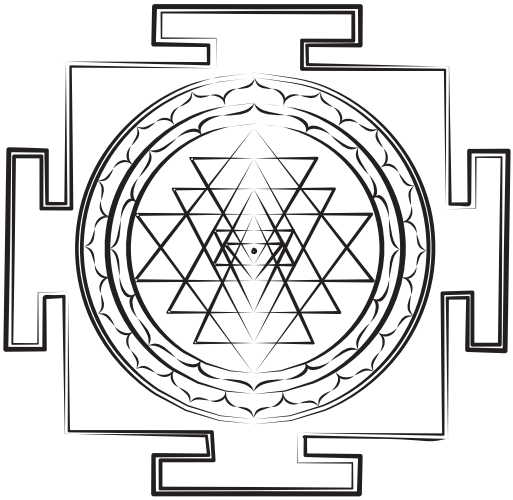


Gaṇapati yantra

O ritual consiste em fazer-se o praticante tomar consciência da sua identidade com a Deusa, cuja natureza real é Pura Consciência (*Cit Śaktī*). Ela se manifesta como os três *guṇas* (*tamas*, *rajas* e *sattva*, ou "estabilidade", "movimento" e "harmonia") que, por sua vez, são as manifestações de seus três poderes: Vontade (*Icchā*), Conhecimento (*Jñāna*) e Ação (*Kriyā*). Esses três poderes da Deusa expressam-se como os quinze Seres Eternos (Nityas) que, por sua vez, dão existência ao espaço-tempo.

O símbolo da Deusa é o Śrī Yantra, que contém todas as letras do alfabeto sânscrito (*mātrikās*) em suas pétalas e linhas de força. Este símbolo representa igualmente a Unidade presente tanto na Criação, como no corpo humano. A intenção do ritual é auxiliar o (a) praticante a tomar consciência da sua identidade com a Consciência Maior, sob a forma da Grande Deusa.

Uma curiosidade: como nasceu o *yoganidrā* que você pratica hoje?



Śrī yantra

Os exercícios de descontração guiada que hoje em dia são chamados *yoganidrā* (termo que significa literalmente "sono yogue") nada mais são do que uma simplificação dos complexos *nyāsas* tântricos de outrora, meditações supinas nas quais o praticante "colocava" os sons mântricos nas diferentes partes do corpo para sacralizá-las.

No início da década de 1960, o grande mestre Swami Satyananda Saraswati, fundador da Bihar School of Yoga, percebeu que a linguagem simbólico-religiosa hindu associada a esta prática poderia provocar uma rejeição nos praticantes ocidentais, por faltar a estes os elementos culturais necessários para decifrar esses símbolos. Antes dessa inovação, somente existia, em termos de prática deitada, o *nyāsa* e as técnicas de exploração do sonho consciente conhecidas nos Tantras como Nidrā Yoga.

O *nyāsa* está entre as práticas espirituais mais antigas do hinduísmo, remontando sua idade aos tempos dos *Brahmānas*, anterior à era das Upaniṣads (1500 a.C.). As formas mais conhecidas, oriundas do culto tântrico, aparecem no *śāstra* chamado *Śrīmad Devī Bhagavātaṁ*, no qual Swami Satyananda se inspirou para elaborar o *yoganidrā* que todos conhecemos e usamos atualmente.

Antes de começar, eis uma prática simplificada para compreender como funciona o *nyāsa*.

सर्वयन्त्रात्मिका

"Saudação àquele que é
a alma de todos os *yantras*"

Para fazer uma prática bem simples de *nyāsa*, siga as seguintes instruções. Deite confortavelmente no chão, feche os olhos e respire fundo algumas vezes, descontraindo-se profunda e progressivamente a cada exalação. Relaxe cada parte do corpo, começando pela cabeça e o pescoço, e descendo com a atenção para os braços, o tronco, as pernas e os pés. Suavize e relaxe conscientemente cada parte do corpo. Sinta-se bem confortável na postura que você escolheu.

Agora visualize seu coração sorrindo. Contemple esse sorriso no seu coração até que seus lábios e o rosto inteiro comecem igualmente a sorrir. Se o sorriso não subir naturalmente para seu rosto, faça um risinho hipócrita, ou até mesmo amarelo. O sorriso natural virá espontaneamente. Nunca falha.

Mantendo-se deitado de olhos fechados, toque seu coração com a mão direita, para "selar" o sorriso nele. Então faça alguns movimentos circulares com a mão sobre o peito, ao mesmo tempo em que você repete mentalmente "felicidade, felicidade, felicidade".

Depois repita o processo, "colocando" o sorriso sobre o abdômen e o ventre, enquanto continua repetindo mentalmente a palavra "felicidade". Torne-se consciente do efeito desta prática nos níveis corpóreo, energético, emocional e mental.

Você sente sensações de calor, bem-estar, conexão consigo próprio, alegria? Repita, então, o mesmo processo, colocando agora o sorriso sobre outras partes do seu corpo que estejam necessitando de sua atenção: articulações doloridas, músculos tensos, etc.

Conclua a prática levando lentamente a atenção para a respiração, fazendo algumas inspirações profundas, movimentando o corpo no chão, espreguiçando-se e bocejando. Observe o efeito desta breve prática sobre seu corpo físico, sobre sua vitalidade e sobre sua paisagem interior.

Gaṇeśa Mātrikā Nyāsa

Como proceder

Escolha um lugar adequado para praticar, onde você tenha tranquilidade. Desligue o telefone e certifique-se de que não existam interferências no ambiente que possam distrair você. Uma vez iniciada a prática, evite interrompê-la e mantenha-se focado nela.

Para uma melhor compreensão e uma maior agilidade na prática, os diferentes nomes de Gaṇeśa foram traduzidos literalmente. Porém mantivemos os nomes da Deusa no original. Se não estiver fazendo uma prática guiada, você precisará manter este texto por perto para poder ler a lista dos mantras.

Uma palavra sobre a pronúncia: lembre que a letra ***ṁ*** , chamada *anusvāra* em sânscrito, pronuncia-se como uma **nasalização** da vogal anterior, **sem fechar a boca**: a língua bloqueia a passagem de ar pela garganta e o som precedente transforma-se nessa nasalização. Esta nasalização se chama *anunāsika* em sânscrito, que significa literalmente "com o nariz" e deriva da palavra *nāsika*, que quer dizer "nariz". Para lembrar da maneira de pronunciar os outros fonemas do sânscrito, remeta-se à seção sobre a pronúncia figurada, no final dessa edição.

Quando o ar flui pelo nariz, expande a vibração para dentro do crânio, fazendo-a ressoar na hipófise e na glândula pineal, que se relacionam com os chakras da cabeça e que regulam, entre outras coisas, o ritmo da respiração e segregam numerosos hormônios, como a melatonina e a serotonina, as chamadas "drogas da felicidade", que produzem estados duradouros de paz e alegria. Neste ponto da vocalização, o som vibra com mais intensidade no crânio.

Existem três possibilidades para se fazer esta prática usando-se:

1) os mantras completos, inclusive a tradução dos nomes de Gaṇeśa e as formas da Deusa (Devī), conforme a lista seguinte;

2) apenas as *mātrikās*, associadas ao mantra *Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ*. Por exemplo, *Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ* ***Aṁ***. Para iniciar, recomendamos esta, que é mais simples, porém não menos eficiente;

3) as *mātrikās*. Nesse caso, você irá repetir oito vezes cada uma das *mātrikās*, numa única exalação. Por exemplo: ***Aṁ***, ***Aṁ***, ***Aṁ***, ***Aṁ***, ***Aṁ***, ***Aṁ***, ***Aṁ***, ***Aṁ***. Faça uma pausa para inspirar lentamente pelo nariz e depois continue: ***Āṁ***, ***Āṁ***, ***Āṁ***, ***Āṁ***, ***Āṁ***, ***Āṁ***, ***Āṁ***, ***Āṁ;*** outra pausa para inspirar e prossiga: ***Iṁ***, ***Iṁ***, ***Iṁ***, ***Iṁ***, ***Iṁ***, ***Iṁ***, ***Iṁ***, ***Iṁ***, etc. Se você tiver dificuldade para pronunciar ou lembrar do mantra *Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ*, poderá iniciar sua prática de *mātrikā nyāsa* com esta opção, que é mais simples ainda.

Use os dedos médio e anular da mão direita para "colocar" as *mātrikās* nos diferentes pontos do corpo. Use os mesmos dedos da mão esquerda para fazer o *nyāsa* no braço e na mão direitos. Há formas de *nyāsa* nas quais cada *mātrikā* se coloca em seu devido lugar através de gestos (*mudrās*) específicos.

A meditação introdutória

A meditação introdutória deve ser feita sobre esta imagem de Gaṇeśa: brilhando como o sol nascente, com cabeça de elefante, olhos compassivos, portador da lança, do laço, e fazendo o gesto de outor-

gar bênçãos (*abhāya*), protege sua Śaktī no colo, cuja pele brilha com a cor vermelha e cujo corpo é decorado por toda espécie de pedras preciosas. A tromba do deus está curvada para o lado esquerdo. A Śaktī sustenta uma flor de lótus em sua mão esquerda, enquanto que, com a direita, toca o *liṅgam* de Gaṇeśa.

Havendo o praticante meditado nesta imagem por alguns minutos, ele começa o *nyāsa* plasmando as *mātrikās* nas diferentes parte do corpo, de acordo com a seqüência a seguir.

A seqüência dos mantras

I) Na cabeça

*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Aṁ** namaḥ*, reverências ao Senhor dos Obstáculos, com Śrī. **No topo da cabeça**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Āṁ** namaḥ*, saudações ao Rei dos Obstáculos, com Hrī. **Na testa**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Iṁ** namaḥ* ao Guia, com Tuṣṭī. **No olho direito**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Īṁ** namaḥ* ao Mais Auspicioso, com Śāntī. **No olho esquerdo**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Uṁ** namaḥ* para o Coração dos Obstáculos, com Pustī. **No ouvido direito**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Ūṁ** namaḥ* para o Fazedor dos Obstáculos, com Sarasvatī. **No ouvido esquerdo**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Ṛṁ** namaḥ* para o Chefe dos Obstáculos, com Ratī. **Na narina direita**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **ṁ** namaḥ* ao Senhor dos Gaṇas, com Medhā. **Na narina esquerda**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Lṛṁ** namaḥ* para Aquele com Uma Presa, com Kaṇṭī. **Na face direita**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Lṝṁ** namaḥ* para O de Duas Presas, com Kāminī. **Na face esquerda**.
*Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ **Eṁ** namaḥ* ao Cabeça de Elefante, com Mohinī. **No lábio superior**.

Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Aiṁ*** *namaḥ* para O Honesto, com Jaṭā. **No lábio inferior**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Oṁ*** *namaḥ* para Aquele com o Cabelo Trançado como um Caracol, com Tīvrā. **Nos dentes superiores**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Auṁ*** *namaḥ* para O de Rosto Grande, com Jvalinī. **Nos dentes inferiores**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Aṁ*** *namaḥ* para Aquele de Orelhas Pontudas, com Nandā. **Na língua**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Aḥaṁ*** *namaḥ* para Aquele que leva o Touro como Bandeira, com Surasā. **Na garganta**.

II) Nos braços

Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Kaṁ*** *namaḥ* ao Senhor dos Números, com Kāmarūpinī. **No ombro direito**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Khaṁ*** *namaḥ* para o Elefante de Indra, com Subhrā. **No cotovelo direito**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Gaṁ*** *namaḥ* para Aquele com Orelhas como Bandejas de escolher Trigo, com Jayinī. **No punho direito**.

Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ghaṁ*** *namaḥ* para O de Três Olhos, com Satyā. **Nas bases dos dedos da mão direita**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ṅaṁ*** *namaḥ* para O que tem Barriga de Pote, com Vighneṣī. **Nas pontas dos dedos da mão direita**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Chaṁ*** *namaḥ* para o Grande e Sonoro, com Surūpā. **No ombro esquerdo**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Chhaṁ*** *namaḥ* para Aquele dos Quatro Braços, com Kāmadā. **No cotovelo esquerdo**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Jaṁ*** *namaḥ* para Sadaśiva, com Madavihvalā. **No punho esquerdo**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Jhaṁ*** *namaḥ* para o Feliz, com Vikaṭā. **Nas bases dos dedos da mão esquerda**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ñaṁ*** *namaḥ* para Aquele de Rosto Feio, com Pumā. **Nas pontas dos dedos da mão esquerda**.

III) Nas pernas

Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ṭaṁ*** *namaḥ* para Aquele de Rosto Atraente, com Bhūtidā. **Na coxa direita**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ṭhaṁ*** *namaḥ* para Aquele que produz deleite, com Bhumī. **No joelho direito**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ḍaṁ*** *namaḥ* para Aquele com um Só Pé, com Śaktī. **Na canela direita**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ḍhaṁ*** *namaḥ* para Aquele de Língua Dupla, com Ramā. **No pé direito**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ṇaṁ*** *namaḥ* para o Herói, com Manuṣī. **Nos dedos do pé direito**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Taṁ*** *namaḥ* para o Guerreiro, com Makārādhvajā. **Na coxa esquerda**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Thaṁ*** *namaḥ* para O de Rosto Pacífico, com Viriṇī. **No joelho esquerdo**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Daṁ*** *namaḥ* para o Doador de Bênçãos, com Bhrukutī. **Na canela esquerda**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Dhaṁ*** *namaḥ* para o Deus da Mão Esquerda, com Lajjā. **No pé esquerdo**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Naṁ*** *namaḥ* para Aquele da Tromba Curvada, com Dīrghagonā. **Nos dedos do pé esquerdo**.

IV) No tronco

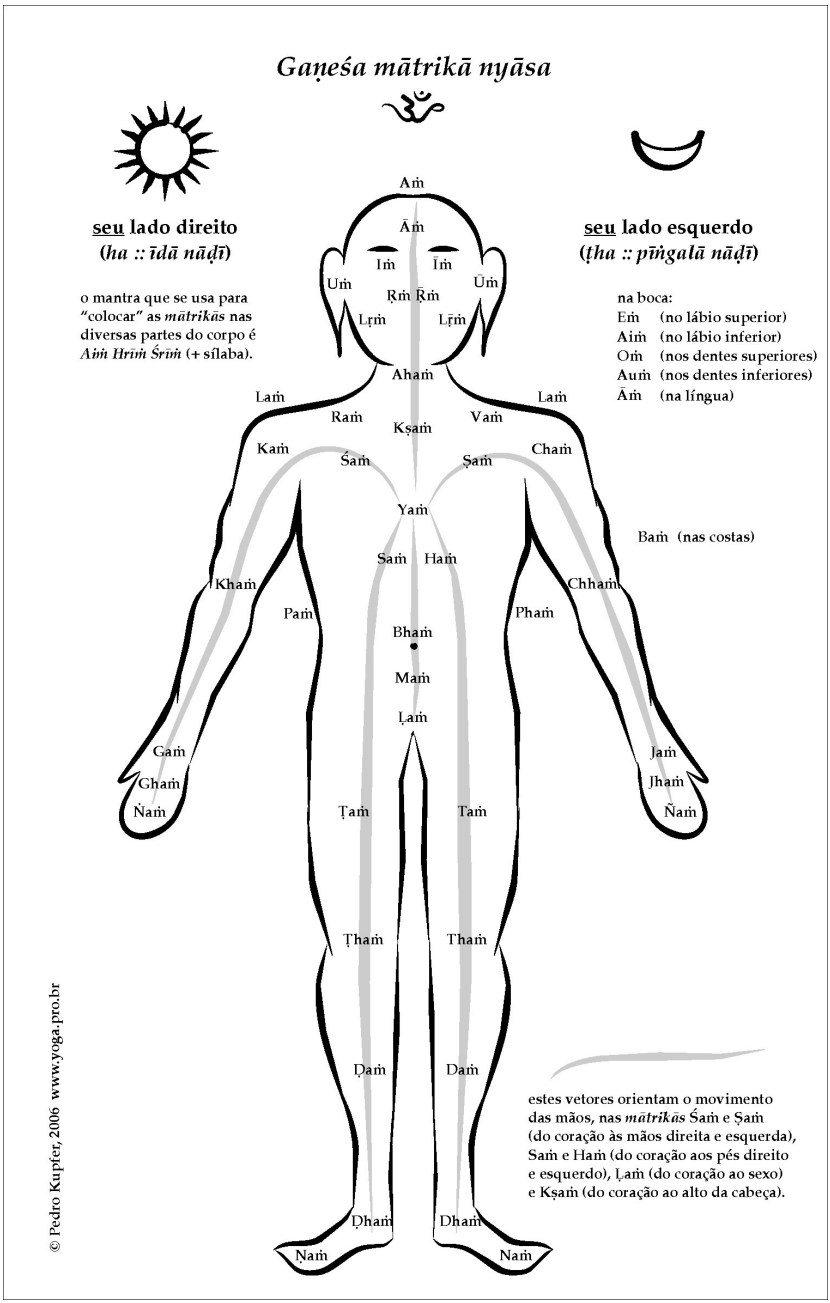
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Paṁ*** *namaḥ* para Aquele com Duas Presas, com Dhanurdharā. **No flanco direito**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Phaṁ*** *namaḥ* para o Chefe dos Exércitos, com Yaminī. **No flanco esquerdo**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Baṁ*** *namaḥ* para o Senhor dos Vilarejos, com Ratrī. **Nas costas**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Bhaṁ*** *namaḥ* para o Extático, com Candrikā. **No umbigo**.

Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Maṁ*** *namaḥ* para O de Cabeça Clara, com Saṣiprabhā. **No ventre**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Yaṁ*** *namaḥ* para o Veículo do Êxtase, com Lolā. **No coração**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Raṁ*** *namaḥ* para o Asceta, com Capalā. **Na clavícula direita**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Laṁ*** *namaḥ* para Aquele com o Cabelo em Tranças, com Ṛddhī. **Na parte posterior dos ombros, cruzando os antebraços frente ao pescoço**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Vaṁ*** *namaḥ* para Aquele com Uma Presa, com Durbhagā. **Na clavícula esquerda**.

V) Os movimentos

Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Śaṁ*** *namaḥ* ao Proeminente, com Subhagā. **Desde o coração até a palma da mão direita**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ṣaṁ*** *namaḥ* para Aquele que Leva o Touro como Bandeira, com Śivanī. **Desde o coração até a palma da mão esquerda**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Saṁ*** *namaḥ* para o Ambicioso, com Durgā. **Desde o coração até o pé direito**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Haṁ*** *namaḥ* para Gaṇeśa, com Kālī. **Desde o coração até o pé esquerdo**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Ḷaṁ*** *namaḥ* para Aquele que é como o Trovão, com Kālākubjikā. **Desde o coração até os genitais**.
Aiṁ Hrīṁ Śrīṁ ***Kṣaṁ*** *namaḥ* ao Senhor dos Obstáculos, com a Destruidora dos Obstáculos. **Desde o coração até o topo da cabeça**.

Pedro Kupfer é professor de Yoga e mora em Mariscal (SC).
yoga@yoga.pro.br


Gaṇeśa mātrikā nyāsa
seu lado direito
(ha :: īdā nāḍī)
o mantra que se usa para "colocar" as mātrikās nas diversas partes do corpo é Aṁ Hrīṁ Śrīṁ (+ sílaba).
seu lado esquerdo
(ṭha :: pīṅgalā nāḍī)
na boca:
Eṁ (no lábio superior)
Aiṁ (no lábio inferior)
Oṁ (nos dentes superiores)
Auṁ (nos dentes inferiores)
Āṁ (na língua)
Baṁ (nas costas)
estes vetores orientam o movimento das mãos, nas mātrikās Śaṁ e Ṣaṁ (do coração às mãos direita e esquerda), Saṁ e Haṁ (do coração aos pés direito e esquerdo), Ḷaṁ (do coração ao sexo) e Kṣaṁ (do coração ao alto da cabeça).
© Pedro Kupfer, 2006 www.yoga.pro.br

Tradição Vêdica:

Os Quatro *Upāṅgas*

Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Os *Upāṅgas* são um corpo de literatura que é auxiliar aos *Vedas*. Ele é constituído de quatro disciplinas de conhecimento: *mīmāṁsā*, análise, *nyāya*, lógica; o *dharma-śāstra*, códigos de conduta; e os *purāṇas*, mitologia. *Mīmāṁsā* e *nyāya* ajudam a desenvolver a capacidade de raciocínio metódico que é essencial para o entendimento do assunto abstruso. O *Dharma-śāstra* oferece uma estrutura de orientação em relação à conduta do indivíduo, de acordo com os valores universais, enquanto que os *purāṇas* apresentam esses valores de maneira a ajudar sua assimilação. Os *Upāṅgas* são sucintamente descritos a seguir.

Análise

A palavra *mīmāṁsā* se refere à análise dos mantras védicos. *Mīmāṁsā* é de dois tipos: *pūrva-mīmāṁsā*, que analisa os rituais védicos; e *uttara-mīmāṁsā*, que analisa as *Upaniṣads*. Os prefixos *pūrva* e *uttara* fazem alusão à primeira e última parte dos *Vedas*, respectivamente. Sem nenhum prefixo, a palavra *mīmāṁsā* é sinônimo de *pūrva-mīmāṁsā* e se refere apenas à primeira parte dos *Vedas*.

Para todas as áreas de conhecimento, existem três tipos de literatura que as apóiam: *sūtra*, *bhāṣya* e *vārttika*. *Sūtra* se refere a um trabalho original escrito em aforismos. Uma vez que *sūtras* são curtos por natureza, eles são apoiados pelos *bhāṣyas*, comentários , que explicam o significado do texto original em detalhes. O *vārttika* é um trabalho que analisa o texto original e explica aspectos do assunto em questão que não são abordados explicitamente. Ele explica melhor o que está escrito assim como o que não está escrito no trabalho original.

Listados abaixo estão três versos que definem *sūtra*, *bhāṣya* e *vārttika*, respectivamente.

O verso seguinte explica *sūtra*:

अल्पाक्षरमसन्दिग्धं सारवद्विश्वतोमुखम्।

अस्तोभ्यमनवद्यञ्च सूत्रं सूत्रविदो विदुः॥

alpākṣaramasandigdhaṁ sāravadviśvatomukham।

astobhyamanavadyañca sūtraṁ sūtravido viduḥ।।

alpākṣaram = com poucas sílabas; *asandigdhaṁ* = sem ambigüidade; *sāravat* = com significado; *viśvatomukham* = de múltiplas aplicabilidades; *astobhyam* = sem conjunções; *anavadyam* = livre de qualquer defeito; *ca* = e; *sūtraṁ* = como um *sūtra*; *sūtravidaḥ* = aqueles que conhecem a literatura de *sūtra*; *viduḥ* = conhecem.

"Aquilo que é breve, sem ambigüidade, com significado, sem contradições, sem exageros e livre de qualquer defeito (gramatical ou por ser repetitivo ou ambos) é um *sūtra*, de acordo com aqueles que conhecem a literatura de *sūtra*"

O verso a seguir explica *bhāṣya*:

सूत्रार्थो वर्ण्यते यत्र वाक्यैः सूत्रानुकारिभिः।

स्वपदानि च वर्ण्यन्ते भाष्यं भाष्यविदो विदुः॥

sūtrārtho varṇyate yatra vākyaiḥ sūtrānukāribhiḥ।

svapadāni ca varṇyante bhāṣyaṁ bhāṣyavido viduḥ।।

sūtrārthaḥ = o significado do aforismo; *varṇyate* = é explicado; *yatra* = no qual; *vākyaiḥ* = com palavras; *sūtrānukāribhiḥ* = mantendo a ordem do aforismo; *svapadāni* = suas próprias frases; *ca* = e; *varṇyante* = são explicadas; *bhāṣyaṁ* = *bhāṣya*; *bhāṣyavidaḥ* = os conhecedores de *bhāṣya*; *viduḥ* = conhecem.

"Os conhecedores de *bhāṣya* conhecem *bhāṣya* como aquele no qual o significado do *sūtra* é explicado com palavras mantendo a ordem do aforismo. Explicam, ainda, o uso de suas próprias palavras quando necessário."

O próximo verso explica *vārttika*:

उक्तानुक्तदुरुक्तानां चिन्ता यत्र प्रवर्त्तते।
तं ग्रन्थं वार्त्तिकं प्राहुः वार्त्तिकज्ञाः विचक्षणाः॥

uktānuktaduruktānāṁ cintā yatra pravarttate।
taṁ granthaṁ vārttikaṁ prāhuḥ vārttikajñāḥ vicakṣaṇāḥ।।

ukta-anukta-duruktānāṁ = o que foi dito não-dito, dito inadequadamente; *cintā* = uma análise; *yatra* = onde; *pravarttate* = está presente; *taṁ* = aquilo; *granthaṁ* = trabalho; *vārttikaṁ* = como *vārttika*; *prāhuḥ* = chamam de; *vārttikajñāḥ* = os conhecedores de *vārttika*; *vicakṣaṇāḥ* = especialistas.

"Os especialistas que conhecem *vārttika* definem como um trabalho onde há uma análise do que foi dito, não dito e dito de maneira imprópria em qualquer trabalho original."

Pūrva Mīmāṁsā

Os *pūrva-mīmāṁsā-sūtras* foram escritos por Jaimini que, segundo alguns estudiosos, viveu entre o século sexto e segundo d.C. Existe um *bhāṣya* escrito por Śabara (quarto século d.C.) sobre os *sūtras*. Existe também um trabalho independente na forma de *vārttika* sobre esses *sūtras* e *bhāṣya* escrito por Kumārilabhaṭṭa (sétimo século d.C.). Um outro trabalho importante sobre esses *sūtras*, conhecido como *Bṛhatī*, foi escrito por Prabhākara.

Os 2.644 p*ūrva-mīmāṁsā-sūtras* de Jaimini foram divididos em doze capítulos. Cada tópico discutido é chamado de *adhikaraṇa* e existem 906 desses *adhikaraṇas*. A *pūrva-mīmāṁsā* analisa mantras nas duas partes dos *Vedas* chamadas *brāhmaṇa* e *saṁhitā*. Os *sūtras* determinam a natureza das frases para interpretar tantos os rituais principais quanto os secundários assim como a ordem de suas execuções. Eles também lidam com as várias deidades a serem invocadas, o material oferecido no altar de fogo, os mantras cantados e os resultados a serem obtidos pela execução dos rituais.

O *mīmāṁsā-śastra* descreve um método de análise dos mantras vêdicos. No texto existem vários tópicos que analisam os mantras em questão. O método de análise consiste em levantar dúvidas em relação ao significado do *mantra*. Um ponto de vista que visa explicar o significado é apresentado logicamente. Mais tarde, o verdadeiro significado do *mantra* é estabelecido, apontando as falhas nas lógicas dadas. O verso a seguir descreve os cinco elementos que constituem o método de análise dos mantras vêdicos:

विषयो विशयश्चैव पूर्वपक्षस्तथोत्तरम्।

निर्णयश्चेति पञ्चाङ्गं शास्त्रेऽधिकरणं स्मृतम्॥

viṣayo viśayaścaiva pūrvapakṣastathottaram।

nirṇayaśceti pañcāṅgaṁ śāstre'dhikaraṇaṁ smṛtam।।

viṣayaḥ = o assunto em questão (onde o mantra védico é apresentado); *viśayaḥ* = dúvidas levantadas (em relação às várias possibilidades de significado do mantra); *ca* = e; *eva* = de fato; *pūrva-pakṣaḥ* = a interpretação do oponente (sobre o significado, que é apresentado logicamente); *tathā* = também; *uttaram* = ponto de vista alternativo (que aponta as falhas na lógica dos oponentes); *nirṇayaḥ* = determinando (o verdadeiro significado do mantra); *ca* = e; *iti* = deste modo; *pañcāṅgaṁ* = cinco elementos; *śāstre* = no *śāstra*; *adhikaraṇaṁ* = como *adhikaraṇa*; *smṛtam* = é conhecido.

"Num texto, um *adhikaraṇa* se refere aos tópicos consistindo de cinco elementos: o assunto em questão (onde o mantra vêdico é apresentado); dúvidas (em relação às várias possibilidades de significado do mantra); a interpretação do oponente (sobre o significado, que é apresentado logicamente); um ponto de vista alternativo (que aponta as falhas na lógica do oponente); e determinando o verdadeiro significado (do mantra)"

Nos *sūtras* de Jaimini, existe um tópico que ilustra a abordagem analítica sistemática para um determinado mantra védico:

वर्षासु रथकारोऽग्नीनादधीत।

varṣāsu rathakāro'gnīnādadhīta।

"Na época de chuvas, um *rathakāra* deve estabelecer um fogo sagrado."

Nesse mantra, o verdadeiro significado da palavra "*rathakāra*" deve ser determinado. Usando o método de análise como descrito,

uma análise sistemática do mantra é feita e o verdadeiro significado da palavra *rathakāra* fica estabelecido. Os cinco elementos da análise são descritos abaixo:

1. *viṣayaḥ* - o assunto em questão

Se refere ao mantra védico em questão que é abordado nos *sūtras* de *Jaimini* (de 6.1.44 a 6.1.50) no tópico chamado *rathakārādhikaraṇa*.

2. *viśayaḥ* = dúvidas

Esse se refere à dúvida em relação ao significado correto de "*rathakāra*". *Rathakāra* pode ser entendido etimologicamente como um "fazedor de corruagens" (pertencente a um dos *varṇas* (ou castas): *brāhmaṇa*, *kṣatriya* e *vaiśya*) ou convencionalmente como "uma pessoa nascida de um casamento entre castas".

3. *pūrva-pakṣaḥ* = objeções

Esse se refere ao ponto de vista do oponente, afirmando o significado etimologicamente como um "fazedor de carruagens" pertencente a um dos três *varṇas* (ou castas).

4. *uttaram* = resposta às objeções

Esse se refere aos argumentos que apontam as falhas do ponto de vista do oponente. Um argumento fundamental é que o significado convencional é mais forte que o significado etimológico uma vez que o primeiro é percebido imediatamente, enquanto que o último é derivado dos seus membros constituintes. Sendo assim, o significado convencional é mais importante que o significado etimológico.

5. *nirṇayaḥ* = conclusão

Esse confirma que o significado convencional de *rathakāra* é o intencionado no mantra. Portanto o mantra védico sob discussão aconselha o fogo sagrado para uma pessoa nascida de um casamento entre castas.

Uttara Mīmāṁsā

Uttara mīmāṁsā aborda o fim último da vida do ser humano, a busca por liberdade. Ele confirma que o significado dos *Vedas* é a descoberta da felicidade em si mesmo que pode ser atingida apenas através do autoconhecimento. Esse conhecimento é também conhecido como Vedānta.

Os *uttara-mīmāṁsā-sūtras* foram compostos por Bādarāyaṇa, também conhecido como Veda Vyāsa (século treze d.C.). O *bhāṣya* desses *sūtras* foram escritos por Ādi Śaṅkara (sétimo e oitavo século d.C.), enquanto trabalhos independentes, conhecidos como *Bṛhadāraṇyaka-vārttika* e *Taittirīya-vārttika*, são de autoria de Sureśvara (oitavo século d.C.).

Os *uttara-mīmāṁsā-sūtras* de Bādarāyaṇa são divididos em quatro capítulos num total de quinhentos e cinquenta e cinco *sūtras*. Assim como a *pūrva-mīmāṁsā*, cada capítulo tem *pādas*, partes e cada *pāda* é dividida em tópicos contendo um ou mais *sūtras*. Existem cento e noventa e um tópicos que analisam as frases aparentemente contraditórias das *Upaniṣads*, determinando o correto significado delas. O quarto tópico (*sūtra* 1.1.4) determina o significado das declarações das *Upaniṣads* e o resto dos tópicos são baseados neste significado.

Existem certos indicadores em um texto que ajudam a determinar seu significado. Esses indicadores são descritos no seguinte verso:

उपक्रमोपसंहारौ अभ्यासोऽपूर्वता फलम्।

अर्थवादोपपत्ती च लिङ्गं तात्पर्यनिर्णये॥

upakramopasaṁhārau abhyāso'pūrvatā phalam।

arthavādopapattī ca liṅgaṁ tātparyanirṇaye।।

upakramopasaṁhārau = o começo e o fim; *abhyāsaḥ* = repetição; *apūrvatā* = originalidade; *phalam* = resultado; *arthavāda-upapattī* = elo-

gio e ilustração; *ca* = e; *liṅgaṁ* = indicadores; *tātparya-nirṇaye* = na determinação do significado.

"O começo e o fim, repetição, originalidade, resultado, elogio e ilustração são os seis indicadores para a determinação do significado de um texto."

Para se entender qualquer texto de literatura vêdica, é essencial saber o significado de seu tema. Para determinar o significado, primeiro deve-se tentar compreender o significado do que é dito na introdução e conclusão do assunto em questão. Então procura-se por declarações repetitivas, que elogiam o assunto em questão, que falam sobre a originalidade do tema, e que comunicam os resultados. Além disso, procura-se por ilustrações usadas no texto que descrevem o assunto em questão.

O capítulo seis da *Cāndogya Upaniṣad* ilustra explicitamente esses seis indicadores que determinam que o significado do capítulo é a revelação da identidade entre o indivíduo e o Senhor. Esses indicadores são discutidos abaixo:

1. Upakrama e *upasaṁhāra* que se referem ao começo e fim do tópico, que revelam qual é o significado a ser comunicado.

a) *Upakrama* (*Cāndogya* 6.2.1)

सदेव सौम्य इदमग्र आसीत्।

sadeva saumya idamagra āsīt ।

"No início, ó querido, tudo isto era uma única realidade."

b) *Upasaṁhāra* (*Cāndogya* 6.6.13)

ऐतदात्म्यम् इदं सर्वम्।

aitadātmyam idaṁ sarvam |

"Tudo isto tem o ser como a realidade."

Tanto *upakrama* quanto *upasaṁhāra* indicam a natureza do eu que é não-dual e a verdade.

2. Abhyāsa se refere ao tema que é repetidamente declarado dentro do tópico. O *mahāvākya "tat tvam asi"* – aquele você é, que revela a identidade do eu com o Senhor, é repetido nove vezes.

3. Apūrvatā revela a originalidade do tema dos *Vedas*, que é aquilo que não pode ser conhecido por outro meio de conhecimento. A verdade revelada pelo *mahāvākya "tat tvam asi"* é *apūrvatā*, portanto essa declaração não pode se conhecida por nenhum outro meio de conhecimento.

4. Phalam é o resultado. O resultado "*mokṣa*" é mencionado no texto sobre autoconhecimento. Ele, portanto, revela que o tema é o auto conhecimento. O texto na *Cāndogya Upaniṣad* 6.14.2 diz:

आचार्यवान् पुरुषो वेद।

तस्य तावदेव चिरं यावन्न विमोक्ष्येऽथ सम्पत्स्ये॥

ācāryavān puruṣo veda |

tasya tāvadeva ciraṁ yāvanna vimokṣye'atha sampatsye | |

"Aquele que tem um professor conhece a verdade. Ele é livre apesar de seu corpo limitado. Ele está livre do corpo uma vez que o corpo morra."

5. Arthavāda se refere àquelas declarações que elogiam o tema. *Brahman* é elogiado como tendo poderes para criar, sustentar e dissolver nos versos 6.2.3, 6.8.4 e 6.8.6 respectivamente.

6. Upapatti se refere ao princípio pelo qual o conhecimento da verdade é logicamente fortalecido por exemplos. Um exemplo é o do ouro e dos ornamentos dourados que é revelado na *Cāndogya Upaniṣad* (6.1.5) como se segue:

यथा सौम्य एकेन लोहमणिना सर्वं लोहमयं विज्ञातं स्यात्।

yathā saumya ekena lohamaṇinā sarvaṁ lohamayaṁ vijñātaṁ syāt |

"Ó querido, assim como conhecendo um pedaço de ouro, todos os ornamentos de ouro se tornam também conhecidos."

Da mesma maneira, conhecendo o "eu", que é a base de tudo, a pessoa torna-se também o conhecedor de tudo.

Portanto, o significado da *Cāndogya Upaniṣad*, capítulo seis, é determinado pelos seis indicadores como sendo a revelação da identidade entre o indivíduo e o Senhor, a causa de tudo. Da mesma forma, o quarto tópico dos *uttara-mīmāṁsā-sūtras* desdobra essa identidade como o significado de todas as *Upaniṣads*.

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica, chamado Purna Vidya (www.purnavidya.com), e foi desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

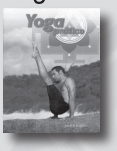
Tradução de Paula Ornellas Valury
paulah.ornelas@globo.com

Referência do texto original:

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). Vedic Knowledge. Purna Vidya. v.3. Part 11. Revisão da 1.a. ed. de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004.

O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber

contato@comunidadedosaber.com.br

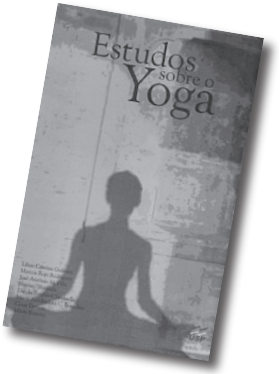
(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

VIVERZEN
Terapias e Produtos Naturais®
04 a 06
Maio 2007
Clube Monte Líbano
Há 5 anos mostrando os melhores caminhos para a Qualidade de Vida dos Caricocas.
www.viverzen.com.br
confira as novidades e saiba como participar
Realização
Mackey eventos & promoções
Contato: 21 2222 4750
Apoio
cadernos de yoga
Planeta

Resenha:

Estudos sobre Yoga



GULMINI, Lilian C.; et al. *Estudos sobre Yoga*. v. 1. São Paulo: CEPEUSP, 2003. 160p.

por Rodrigo Gomes Ferreira

Estudos sobre Yoga é um livro formado por artigos de vários autores. São professores de Yoga, estudiosos de sânscrito, Ayurveda e medicina. O enfoque da obra, como colocam na introdução, é ressaltar os aspectos científicos do Yoga, com enfoque na saúde. Trago aqui um breve comentário sobre a maior parte destes artigos.

Lilian Gulmini, autora de uma dissertação de mestrado com tradução do *Yoga-Sūtra*[1], abre os artigos do livro com o texto *As várias histórias do Yoga*. Trata-se de uma intrigante história do Yoga, na qual discute o local social da prática de Yoga desde seu início. A autora aceita que existem muitas discordâncias sobre o passado remoto da Índia e defende algumas idéias realmente discutíveis, como a teoria da invasão ariana, uma associação da gênese do Yoga com a filosofia Saṁkhya e datações do *Mahābhārata* em 400 a.C. (muitas datações colocam épocas bem mais antigas).

Marcos Rojo, coordenador do curso de pós-graduação em Yoga da UniFMU, apresenta uma interessante conceitualização de Yoga, e coloca-o como uma "disciplina integradora de todos os aspectos huma-

nos" (p.55). O mesmo autor também assina um capítulo sobre aspectos práticos da execução de *āsanas*.

José Filla, também professor de Yoga, apresenta a proposta de *yoganidrā* de forma bastante clara e objetiva. Este texto ganha uma importância ainda maior pela própria falta de literatura sobre a técnica, além de valiosas referências a estudos médicos.

Shotaro Shimada, com mais reflexões sobre o conceito de Yoga, apresenta esta disciplina como meditação.

Santaella e Benediti escrevem considerações fisiológicas sobre práticas de Haṭha Yoga, com ótimas explicações sobre o funcionamento do sistema nervoso e das cadeias musculares. Há uma abordagem bastante rica sobre o relaxamento e os *āsanas*.

Mário Ferreira apresenta a terminologia sânscrita do Yoga Clássico. O texto é muito útil para o estudo comparativo entre diferentes escrituras do Haṭha Yoga.

Acredito que esta é uma importante obra, tanto por demonstrar um diálogo sobre Yoga num espaço acadêmico, quanto pelo próprio conteúdo do livro, com bons textos e várias referências bibliográficas para quem quer ir adiante no estudo dos temas abordados.

Rodrigo Gomes Ferreira é editor da Comunidade do Saber.
rodrigo@comunidadedosaber.com.br

Referências

1 GULMINI, Lilian Cristina. *O Yogasutra de Patañjali*: Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos. 29 maio 2002. Dissertação (Mestrado em Lingüística: Semiótica e Lingüística Geral) – USP, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, São Paulo, 2002. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8139/tde-03122003-163103/>. Acesso em: 20 set. 2005.

Em benefício de Yoga Vidya e TeraMandi

Yoga Mandala

A Celebração do Yoga e da Vida

27 de Abril a 02 de Maio - 2007

Uma oportunidade única para vivenciar o Yoga de maneira profunda e integrada. Este evento reunirá alguns dos mais respeitados professores de Yoga do Brasil e do mundo. O pacote oferecerá cinco noites de acomodação; alimentação gourmet vegetariana; transporte diário para a praia; oportunidade de assistir às apresentações de todos os diferentes palestrantes e professores de Yoga; práticas diárias de Yoga, meditação e Yoga Nidra; palestras sobre Yoga, Canto de Mantra, Yogaterapia e Ayurveda. Tratamentos terapêuticos, massagens e consultas ayurvédicas estarão disponíveis no novo Centro de Terapias com custo adicional.

Professores/palestrantes:

- Mukesh Desai (Índia)
- Dharma Mittra (Estados Unidos)
- Kali Ray (Estados Unidos)
- Anderson Allegro (São Paulo)
- Camila Reitz (Florianópolis)
- Dr. José Ruguê Jr. (São Paulo)
- Gopala (Porto Alegre)
- Gustavo Ponce (Chile)
- Joseph LePage (Garopaba-SC)
- Lilian Le Page (Garopaba-SC)
- Marco Schultz (Florianópolis)
- Marcos Rojo (São Paulo)
- Pedro Kupfer (Mariscal-SC)
- Regina Cardoso de Melo (RJ)

Valor do pacote:

Até 28 de Fevereiro:		**Após 28 de Fevereiro:**	
R$ 715,00	quádruplo	R$ 795,00	quádruplo
R$ 805,00	duplo	R$ 895,00	duplo

Colaborador:

cadernos de yoga

www.cadernosdeyoga.com.br

Inscrições: (48) 3254-2112 • programas@yogaencantada.com.br

www.yogamandalacelebration.com

Resenha:

Pūjā, a realização de um ritual vêdico

ARIEIRA, Gloria. *Pūjā: A realização de um ritual védico*. v. 1. Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2005. 117p.

por Vitor Arieira Harres

Gloria Arieira estudou Vedānta e Sânscrito na Índia dentro da mesma tradição de ensinamento dos *ṛṣis* (sábios) dos *Vedas*, com Swami Dayananda Saraswati durante cinco anos, no āśram Sandeepani Sadhanalaya, na década de 70.

Além das atividades no *āśram*, que têm como foco o vasto estudo das *Upaniṣads* e outros textos como *Bhagavad-Gītā* e *Bramaha-sūtra*, Gloria fez uma longa peregrinação por lugares sagrados na Índia.

Atravessou o oceano de volta ao Brasil há vinte e seis anos e, desde então, Gloria ensina Vedānta e Sânscrito. Através de aulas que refletem seu profundo conhecimento e clareza, traz incontáveis benefícios para seus alunos.

O livro *Pūjā*, a realização de um ritual vêdico, é mais uma valiosa contribuição de Glória Arieira para todos aqueles que desejam realizar este belíssimo ritual e compreender todas as etapas e simbolismos da *pūjā*.

Esta obra nos guia de forma prática, tornando-nos qualificados a realizar com compreensão os gestos e versos que cantamos durante a invocação, purificação e oferecimento. Passo a passo, aprendemos a conduzir ou acompanhar este ritual de acordo com a milenar tradição vêdica.

Pūjā, recebendo um ilustre visitante

Ao recebermos uma visita, ganhamos uma oportunidade de oferecer a ela tudo que temos de melhor e, assim, compartilhar aquilo que nos foi dado neste mundo, nesta vida.

Na realização de uma *pūjā* estamos dando boas vindas a um ilustre convidado, Iśvara, aquele que é o todo, livre de limitações, o criador, mantenedor e destruidor do Universo, que inclui a nós mesmos. Invocamos Iśvara no altar de nossa casa através da imagem da divindade escolhida, a qual, com seus vários símbolos, nos conduz a uma compreensão.

Através da *pūjā* encontramos uma forma genuína de expressar nossos sentimentos, e oferecer a Iśvara, tudo aquilo que alguém chegando de uma longa viagem em sua casa gostaria de receber.

Oferecemos simbolicamente o banho, roupas, o cordão sagrado, ornamentos, guirlandas, mantras, alimentos, doces e principalmente uma sincera reverência no oferecimento de nós mesmos, da forma mais simples possível, utilizando a luz do fogo, água, flores, frutas, grãos de arroz, incenso, pasta de sândalo e *kumkum*. Em todas as etapas, o canto de versos se faz presente, trazendo uma beleza ainda maior ao oferecimento, neste ritual repleto de mensagens por trás de cada ação.

Pūjā é uma prece, que nos permite ir além da utilização de palavras e intenções. Todos os nossos sentidos são ativados neste momento único que se inicia com boas vindas e termina com uma despedida, nos ajudando a amadurecer a visão de estarmos inseridos nesta ordem maior. O sentimento de gratidão e devoção cresce e perdura para aquele que oferece e realiza a *pūjā*.

Na parte final do livro, encontramos a oração para a paz mundial, versos a Gaṇgā, e versos aos mestres que podemos cantar antes ou depois da pūjā, e também em outras ocasiões.

Na *pūjā* mental, *śivamanasāpūjā*, o oferecimento é feito no plano mental, através da imaginação criamos aquilo que é oferecido. Este ritual, além de ser um oferecimento a Iśvara, nos ajuda no processo de purificação da mente, pois nos esforçamos para eliminar pensamentos negativos. Desta forma desenvolvemos também a capacidade de concentração, ao mantermos o foco da mente em oferecimentos mentais que sejam livres de impurezas.

Por fim, Gloria Arieira apresenta as datas das mais importantes festividades da tradição vêdica, explicando suas origens e significados para que possamos acompanhar comemorando e oferecendo nossas preces através da *pūjā*.

Vitor Arieira Harres mora e estuda Vedānta no Rio de Janeiro.

vitor_harres@yahoo.com.br

Workshop para professores

"YOGA PARA CRIANÇAS: UMA AULA ESPECIAL"

A partir da magia das histórias e do fascinante
universo lúdico, vamos penetrar no imaginário infantil e construir
uma aula que realmente faça sentido.

MINISTRANTE: **JOÃO CARLOS SOARES**

Professor de Yoga e Contador de Histórias,
que há doze anos ministra aulas de Yoga para crianças em São Paulo.

Público alvo: **Professores de Yoga e interessados**.

Datas: **31/03 e 26/05**
Das 9:00 às 16:00
Investimento: R$ 170,00
Local: São Paulo

e-mail: joaocsoares@terra.com.br
site: www.carmenperez.com.br
Escola de Yoga Carmen N. Perez
R: Pamplona 300E - Tel: **3141-1576**

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

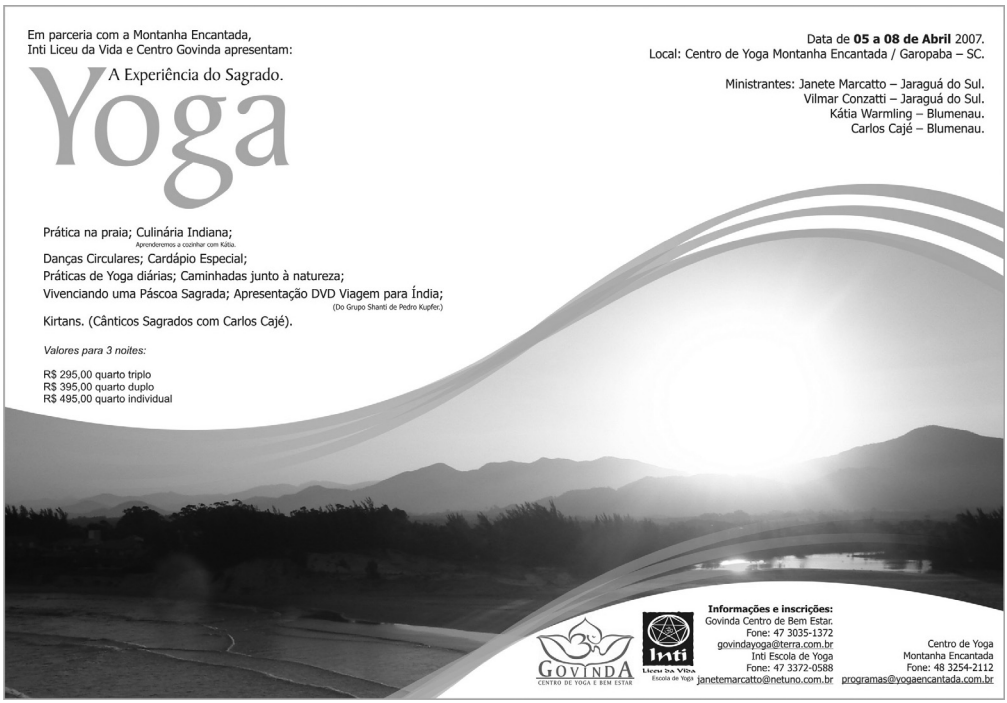
Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.



Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

Bahia

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá, Mantra, Kriyá, Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá, Samyama
Rua Barro Vermelho, 310-B - Praia do Buracão
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Coronel Linhares, 452
Meireles - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Distrito Federal

Andréa Cerqueira
Power Yoga e Meditação
Clube Social Unidade Vizinhança
108/109 Sul - Brasília, DF
Fones: (61) 3443-0433 e 9954-6559
Credenciada pela Aliança do Yoga

Minas Gerais

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana, Yoga c/ crianças e gestantes
Praça do Papa, 225
Mangabeiras- Belo Horizonte, MG
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

Núcleo Terapêutico Padma Yoga
Hatha, Meditação, Cursos de Formação e Terapia
Rua Viamão 1267 - sala 07
Grajaú - Belo Horizonte, MG - 30430-470
Fone: (31) 3332-9466
nucleopadmayoga@amyoga
gilson@amyoga.com.br
neideduraes@hotmail.com.br

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

II CONGRESSO SULBRASILEIRO DE YOGA

Yoga movimento para a transformação

ASSOCIAÇÃO DE YOGA DO PARANÁ

Apoio
cadernos de yoga

CURITIBA 20 A 22 DE ABRIL DE 2007
www.aypar.org.br

Gandiva Yoga Ashram
Rua Alberto Folloni, 963
Centro Cívico - Curitiba, PR
Fone: (41) 352-6844
gandhiva@hotmail.com
www.gandiva.com.br

Rio de Janeiro

Nirvana Gávea
Yoga, Astanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Nirvana Barra
Yoga, Astanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Av. das Américas, 4666 - BarraShopping
Nível Américas - Entrada D ou acesso ao elevador privativo na entrada L
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 3182-8900
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Santa Catarina

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Govinda Centro de Yoga e Bem Estar
Rua Amazonas, 981
Blumenau, SC
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Inti Liceu da Vida - Escola de Yoga
Yoga Integrativa
Rua Emílio Stein, 300 - Centro
Jaraguá do Sul, SC
Fone: (47) 3372-0588
janetemarcatto@netuno.com.br

Mariana Rupp
Rua Esteves Junior, 366 - Ed. Royal Tower - s. 702
Centro - Florianópolis, SC
Fone: (48) 3024-4218
contato@marianarupp.com.br

Prana e Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga, em grupo e particular
Rua Delfim de Pádua Peixoto, 949
Praia Brava - Itajaí, SC
Tel. (47) 3349-1133, 8409-5818 e 8422-7770
pranaeyoga@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br

Yogabhumi Instituto de Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga Vinyasa Yoga estilo Mysore
Rua Dona Francisca 340, sala 302
Centro - Joinville, SC
Fone: (47) 8425-3685
yogabhumi@gmail.com
www.yogabhumi.blogspot.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogaluz
R Prof. Marcos Cardoso Filho, 632
Santa Mônica - Florianópolis, SC
Fone: (48) 3025-1557
yogaluz@uol.com.br
www.yogaluz.com.br

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

São Paulo

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ashtanga Yoga Estúdio
Ashtanga Vinyasa Yoga, cursos e formação
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Escola de Yoga Carmen Perez
R. Pamplona, 300 E
Fone: (11) 3141-1576
São Paulo, SP
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223
(Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kedhara Yoga
Meditação, Power e Ashtanga Vinyasa Yoga
Av. Nova Independência, 671
Brooklin - São Paulo, SP
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kundal Yoga e Meditação
Aulas de Kundalini Yoga, cursos, apostilas e CDs de Mantras
Al. dos Anapurus, 1210
Moema - São Paulo, SP
Fone: (11) 6841-2040 e 9968-5817
info@kundalyoga.com.br
www.kundalyoga.com.br

Marcela Jamacaru
Rua Sebastião Romão Cesar, 658
Hotel Pousada Tambayba
Maresias - São Sebastião, SP
Fone: (12) 9729-0179
marcelamaresias@hotmail.com
www.yogamaresias.com.br

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Shivananda - Holístico
Rua Prof. Ma. Queiróz D'andréia, 324
Vila Monteiro - Franca, SP
Fone: (16) 3723-9008 e 9965-5333
zelia.garcia@terra.com.br

Subagh Kaur Khalsa - 3HO Brasil
Formação em Kundalini Yoga e Yoga Pré-Natal
Serra da Cantareira
info@3hobrasil.com.br
www.3hobrasil.com.br

Yoga Ananda - centro de estudos
Rua Voluntários da Pátria, 3314
Santana - São Paulo, SP
Fone: (11) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br

CENTRO DE YOGA INTEGRAL
JAI VIDA!

CENTRO FILOSÓFICO
SAMKHYA SADHANA

- Hatha Yoga Integral
- Ashtanga Vinyasa Yoga
- Yoga com Bebês e crianças
- Yoga com gestantes
- Yoga com Especiais
- Dança Clássica Indiana

Workshops:

Março
Culinária Indiana - Sri Hadesh
Maio
Ashtanga Yoga - Mattew Volmer
Junho
Vedanta - Glória Arieira
Agosto
Krishna Das
Novembro
WORKSHOP COM MANJU JOIS

CENTRO DE YOGA INTEGRAL - JAI VIDA!
Direção: Renata Sumar Gaertner
Tel.: +55 31 3225-5709
End.: Praça do Papa, 225 Mangabeiras
Belo Horizonte - MG
www.jaivida.com - info@jaivida.com

Sri Hadesh

Dança Clássica Indiana
Bharatanatyam e Odissi

Terapias, Reeducação Alimentar e Tratamentos pelo Ayurveda.

Cursos e Workshops:
dança clássica
e ayurveda.

Centro Filosófico
Samkhya Sadhana
Tel +55 31 3337-3999
Endereço
Rua São Paulo, 1.665, sala 401
Lourdes - Belo Horizonte - MG
www.natyam.com.br
natyam@natyam.com.br

Rata-Yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2006

Katha Upanishad IV:2

"DIFÍCIL DE ATRAVESSAR, COMO O FIO DE UMA NAVALHA.
DIFÍCIL É O CAMINHO, DIZEM OS POETAS."